पेज 3!

पेंगुइन बुक्स
पेंगुइन रैंडम हाउस एलएलसी की एक छाप

375 हडसन स्ट्रीट

न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क 10014
penguin.com

कॉपीराइट © 2016 द्वारा Héctor García और Francesc Miralles अनुवाद कॉपीराइट © 2017 पेंगुइन रैंडम हाउस LLC द्वारा
पेंगुइन कॉपीराइट का समर्थन करता है। कॉपीराइट ईंधन रचनात्मकता, विविध आवाज़ों को प्रोत्साहित करता है, मुक्त भाषण को बढ़ावा देता है, और एक जीवंत संस्कृति बनाता है।
इस पुस्तक के एक अधिकृत संस्करण को खरीदने और कॉपीराइट कानूनों के अनुपालन के लिए धन्यवाद, पुन: प्रस्तुत नहीं, स्कैन करके, या
बिना अनुमति के किसी भी रूप में इसके किसी भी हिस्से को वितरित करना। आप लेखकों का समर्थन कर रहे हैं और पेंगुइन को पुस्तकें प्रकाशित करने की अनुमति दे रहे हैं
हर पाठक के लिए।

मूल रूप से स्पेनिश में *इकिगई के* रूप में प्रकाशित : *लॉस सिक्रेट्स डी जापोन पैरा ऊना विडा लार्गा वाई फेलिज़* द्वारा *एडिसिएन्स उरानो*, बार्सिलोना।

यहाँ चित्रण : Abbie / Shutterstock अन्य सभी चित्र कॉपीराइट © 2016 Marisa Martínez द्वारा ग्राफिक्स कॉपीराइट © 2016 फ्लोरा
Buki

संक्षिप्त कैटलॉगिंग-प्रकाशन प्रकाशन नामों का पुस्तकालय : गार्सिया, हेक्टर, 1981- लेखक। | मिरालेस, फ्रांसेक, 1968- लेखक।
शीर्षक: इकिगई: एक लंबे और सुखी जीवन के लिए जापानी रहस्य / हेक्टर गार्सिया और फ्रांसेस्क मिरालेस; हीथर क्ली द्वारा अनुवादित।
अन्य शीर्षक: इकिगई। अंग्रेज़ी
विवरण: न्यूयॉर्क: पेंगुइन बुक्स, [२०१ Pengu] | मूल रूप से स्पैनिश में "इकिगई: लोस सेक्रेटोस डे जपोन पैरा ऊना विडा लार्गा वाई के रूप में प्रकाशित हुआ
feliz "2016 में एडिकेशंस उरानो द्वारा।" | इसमें ग्रंथ सूची शामिल है। प्रिंट संस्करण रिकॉर्ड और सीआईपी डेटा पर आधारित विवरण।
प्रकाशक द्वारा प्रदान किया गया; संसाधन नहीं देखा गया।
पहचानकर्ता: LCCN 2017005811 (प्रिंट) | LCCN 2017022599 (ebook) | आईएसबीएन 9781524704551 (ebook) | आईएसबीएन 9780143130727
(हार्डकवर) विषय: LCSH: दीर्घायु-जापान। | दीर्घायु। | ख़ुशी। | जीवन की गुणवत्ता वर्गीकरण: LCC RA776.75 (ebook) | एल सी सी
RA776.75 .G3713 2017 (प्रिंट) | DDC 613- dc23
LC रिकॉर्ड https://lccn.loc.gov/2017005811 पर उपलब्ध है

न तो प्रकाशक और न ही लेखक व्यक्तिगत पाठक को पेशेवर सलाह या सेवाएं प्रदान करने में लगे हैं। विचार,
इस पुस्तक में शामिल प्रक्रियाएं और सुझाव, आपके चिकित्सक के परामर्श के विकल्प के रूप में नहीं हैं। सभी मामलें
आपके स्वास्थ्य के बारे में चिकित्सा पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। किसी भी नुकसान के लिए न तो लेखक और न ही प्रकाशक उत्तरदायी होगा या जिम्मेदार होगा
इस पुस्तक में किसी भी जानकारी या सुझाव से कथित तौर पर नुकसान।

जबकि लेखक ने सटीक टेलीफोन नंबर, इंटरनेट पते और अन्य संपर्क जानकारी प्रदान करने के लिए हर संभव प्रयास किया है
प्रकाशन का समय, न तो प्रकाशक और न ही लेखक त्रुटियों के लिए या प्रकाशन के बाद होने वाले परिवर्तनों के लिए किसी भी जिम्मेदारी को स्वीकार करता है।
इसके अलावा, प्रकाशक का किसी पर नियंत्रण नहीं होता है और वह लेखक या तीसरे पक्ष की वेब साइटों या उनके लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेता है
सामग्री।

ओल्गा ग्रिल द्वारा कवर चित्रण
रोसेन सेरा द्वारा कवर कला निर्देशन

संस्करण 2

पेज 4

VISIT…

मेरे भाई एटर के लिए,
जो किसी और की तुलना में मुझसे अधिक बार कहा जाता है,
"मुझे नहीं पता कि मेरे जीवन का क्या करना है।"
-H ÉCTOR जी ARCÍA

मेरे सभी अतीत, वर्तमान और भविष्य के दोस्तों के लिए,
मेरे घर और मेरी प्रेरणा होने के लिए
रास्ता।
-F RancESC एम IRALLES

पेज 5

केवल सक्रिय रहने से आप सौ साल जीना चाहते हैं।

—जॉफ़र कहावत

सामग्री

शीर्षक पेज

कॉपीराइट

निष्ठा

सूक्ति

प्रस्ताव
इकिगई: एक रहस्यमय शब्द

I. *आइगई*
वृद्ध होने पर युवा रहने की कला

द्वितीय। गुप्त राज
छोटी चीजें जो लंबे और सुखी जीवन को जोड़ती हैं

तृतीय। *लॉजोथेरेपी* से लेकर *आइकीगई तक*
अपने उद्देश्य को पाकर कैसे लंबा और बेहतर जीना है

चतुर्थ। आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें प्रवाह खोजें

विकास के लिए रिक्त स्थान में काम और खाली समय को कैसे मोड़ें

वी। परास्नातक दीर्घायु
दुनिया में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों से ज्ञान के शब्द

छठी। जापान के शताब्दी से सबक
परंपराएं और सुख और दीर्घायु के लिए कहावत

सातवीं। द *आइकिगई* डाइट
दुनिया के सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोग क्या खाते-पीते हैं

आठवीं। कोमल आंदोलन, लंबे जीवन
पूर्व से व्यायाम जो स्वास्थ्य और दीर्घायु को बढ़ावा देते हैं

नौवीं। लचीलापन और *वाबी-सबी*
बिना तनाव और चिंता के आपको जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करना है

उपसंहार
इकिगई: जीने की कला

टिप्पणियाँ

आगे पढ़ने के लिए सुझाव

लेखक के बारे में

प्रस्ताव

इकिगई: एक रहस्यमय शब्द

T HIS BOOK FIRST टोक्यो में एक बरसात की रात में आया था, जब इसके लेखक बैठे थे
शहर के छोटे पट्टियों में से एक में पहली बार एक साथ नीचे।

हमने एक-दूसरे के काम को पढ़ा था, लेकिन कभी नहीं मिले थे, हजारों के लिए धन्यवाद
मील जो बार्सिलोना को जापान की राजधानी से अलग करती है। फिर एक आपसी
परिचित ने हमसे संपर्क किया, एक दोस्ती शुरू की जिससे इस परियोजना का नेतृत्व किया गया और
लगता है कि पिछले एक जीवनकाल के लिए किस्मत में है।

अगली बार जब हम एक साथ मिले, एक साल बाद, हम एक पार्क में टहलने गए
टोक्यो शहर और पश्चिमी मनोविज्ञान के रुझानों के बारे में बात करते हुए,
विशेष रूप से लॉगोथेरेपी, जो लोगों को जीवन में अपना उद्देश्य खोजने में मदद करती है।

हमने टिप्पणी की कि विक्टर फ्रैंकल की लॉगोथेरेपी फैशन के बीच से बाहर चली गई थी
चिकित्सकों का अभ्यास करना, जो लोगों के मनोविज्ञान के अन्य विद्यालयों के पक्षधर थे
अभी भी वे क्या करते हैं और कैसे रहते हैं, इसका अर्थ खोजते हैं। हम खुद से पूछते हैं
इस तरह की चीजें:

मेरे जीवन का अर्थ क्या है?

क्या बिंदु सिर्फ लंबे समय तक जीने के लिए है, या मुझे एक उच्च उद्देश्य की तलाश करनी चाहिए?

क्यों कुछ लोग जानते हैं कि वे क्या चाहते हैं और जीवन के लिए एक जुनून है, जबकि
दूसरों भ्रम में है?

हमारी बातचीत के कुछ बिंदु पर, रहस्यमय शब्द *ikigai* सामने आया।

यह जापानी अवधारणा, जो मोटे तौर पर "हमेशा की खुशी" के रूप में अनुवाद करती है
व्यस्त होना, "लॉगोथेरेपी की तरह है, लेकिन यह एक कदम आगे निकल जाता है। यह भी एक मालूम पड़ता है
जापानियों की असाधारण दीर्घायु की व्याख्या करने का तरीका, विशेषकर पर
ओकिनावा का द्वीप, जहाँ 100 से अधिक उम्र के 24.55 लोग हैं
100,000 निवासी-वैश्विक औसत से कहीं अधिक।

जो लोग अध्ययन करते हैं कि जापान के दक्षिण में इस द्वीप के निवासी क्यों रहते हैं
दुनिया में कहीं भी लोगों की तुलना में लंबे समय तक विश्वास है कि चाबियों में से एक - में

एक स्वस्थ आहार के अलावा, बाहर की ग्रीन टी में एक साधारण जीवन और
उपोष्णकटिबंधीय जलवायु (इसका औसत तापमान हवाई की तरह है) - *ikigai*
जो उनके जीवन को आकार देता है।

इस अवधारणा पर शोध करते हुए, हमने पाया कि पुस्तक में एक भी पुस्तक नहीं है
मनोविज्ञान या व्यक्तिगत विकास के क्षेत्र इसे लाने के लिए समर्पित हैं
पश्चिम को दर्शन।

Ikigai क्या कारण है कि ओकिनावा में कहीं से भी अधिक शताब्दी हैं
अन्य? यह बहुत अंत तक लोगों को सक्रिय रहने के लिए कैसे प्रेरित करता है? क्या है
एक लंबे और सुखी जीवन के लिए रहस्य?

जैसा कि हमने इस मामले को आगे बढ़ाया, हमने पाया कि विशेष रूप से एक जगह,
ओगीमी, तीन की आबादी के साथ द्वीप के उत्तरी छोर पर एक ग्रामीण शहर
हजार, दुनिया में उच्चतम जीवन प्रत्याशा का दावा करता है - एक तथ्य जो अर्जित किया है
यह लंबी उम्र के गांव का उपनाम है।

ओकिनावा वह जगह है जहां जापान का ज्यादातर *शिकुवासा* -लाइमलाईक फल है जो एक पैक करता है
असाधारण एंटीऑक्सीडेंट पंच - से आता है। क्या यह ओगिमी का रहस्य हो सकता है
लंबा जीवन? या क्या यह पानी की शुद्धता का उपयोग उसकी मोरिंगा चाय को पीने के लिए किया जाता है?

. हमने व्यक्ति में जापानी शताब्दी के रहस्यों का अध्ययन करने का फैसला किया।
प्रारंभिक अनुसंधान के एक साल बाद हम गांव में पहुंचे - जहां के निवासी
एक प्राचीन बोली बोलते हैं और एक कट्टरपंथी धर्म का अभ्यास करते हैं जिसमें लंबे बालों वाली विशेषता होती है
वन स्प्राइट्स जिसे बनगया कहा जाता है - हमारे कैमरों और रिकॉर्डिंग उपकरणों के साथ।
जैसे ही हम पहुंचे हम अपने निवासियों की अविश्वसनीय मित्रता को समझ सकते हैं,
हरे-भरे पहाड़ियों के बीच क्रिस्टलीय पानी से घिरे हंसी और मजाक में किसने।

जैसा कि हमने शहर के सबसे बड़े निवासियों के साथ अपने साक्षात्कार आयोजित किए, हम
एहसास हुआ कि इन प्राकृतिक संसाधनों की तुलना में कहीं अधिक शक्तिशाली कुछ था
काम: अपने निवासियों से एक असामान्य खुशी बहती है और उन्हें मार्गदर्शन करती है
उनके जीवन की लंबी और सुखद यात्रा।

फिर, रहस्यमय *ikigai* ।

लेकिन यह वास्तव में है क्या? आप इसे कैसे पाते हैं?

यह हमें आश्चर्यचकित करने के लिए कभी नहीं रह गया कि लगभग अनन्त जीवन का यह आश्रय स्थित था
ठीक ओकिनावा में, जहां दो लाख निर्दोष लोगों की जान चली गई थी
द्वितीय विश्व युद्ध का अंत। बाहरी लोगों के प्रति बंदरगाह की दुश्मनी के बजाय, हालांकि,
Okinawans *ichariba chode* के सिद्धांत द्वारा जीते हैं , एक स्थानीय अभिव्यक्ति जिसका अर्थ है
"सभी के साथ भाई जैसा व्यवहार करें, भले ही आप उनसे पहले कभी नहीं मिले हों।"

यह पता चला है कि ओगिमी के निवासियों की खुशी के लिए रहस्यों में से एक महसूस कर रहा है
एक समुदाय के हिस्से की तरह। कम उम्र से वे *याइमारू का* अभ्यास *करते हैं*, या
टीम वर्क, और इसलिए एक दूसरे की मदद करने के लिए उपयोग किया जाता है।

पेज 10

मित्रता का पोषण करना, प्रकाश खाना, पर्याप्त आराम करना, और नियमित रूप से करना,
मध्यम व्यायाम सभी अच्छे स्वास्थ्य के समीकरण का हिस्सा हैं, लेकिन इसके दिल में
जॉय डे विवर जो इन शताब्दी को जन्मदिन और मनाते रहने के लिए प्रेरित करता है
प्रत्येक नए दिन को *संजोना* उनकी *ikigai है*।

इस पुस्तक का उद्देश्य जापान के शताब्दी के रहस्यों को आपके सामने लाना है
और आपको अपने खुद के *ikigai* खोजने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं ।

क्योंकि जो लोग अपनी *ikigai की* खोज करते हैं उनके पास सब कुछ है जो उन्हें लंबे समय तक चाहिए
और जीवन के माध्यम से खुशी की यात्रा।

यात्रा की शुभकमानाएं!

एच ÉCTOR जी ARCÍA और एफ रैंकेस M IRALLES

मैं

IKIGAI

युवा रहने की कला
बढ़ती उम्र

आपके होने का क्या कारण है?

जापानियों के अनुसार, सभी के पास एक फ्रांसीसी दार्शनिक *ikigai होता है*
कॉल कर सकते हैं एक raison d'être। कुछ लोगों ने अपनी *ikigai पाई है*, जबकि अन्य हैं
अभी भी देख रहे हैं, हालांकि वे इसे अपने भीतर ले जाते हैं।

हमारी *ikigai* हम में से प्रत्येक के भीतर गहरी छिपी हुई है, और इसे खोजने के लिए एक रोगी की आवश्यकता होती है
खोज। ओकिनावा में पैदा हुए लोगों के अनुसार, सबसे अधिक द्वीप वाला द्वीप
दुनिया में शताब्दी, हमारी *ikigai* कारण है कि हम सुबह उठते हैं /

आप जो भी करते हैं, रिटायर नहीं होते हैं!

स्पष्ट रूप से परिभाषित *ikigai* होने से हमारे लिए संतुष्टि, खुशी और अर्थ प्राप्त होता है
रहता है। इस पुस्तक का उद्देश्य आपको खोजने में मदद करना है, और अंतर्दृष्टि साझा करना है
शरीर, मन और आत्मा के स्थायी स्वास्थ्य पर जापानी दर्शन से।

जापान में रहने वाली एक आश्चर्यजनक बात यह है कि लोग कितने सक्रिय रहते हैं
वे रिटायर होने के बाद। वास्तव में, कई जापानी लोग वास्तव में कभी नहीं सेवानिवृत्त होते हैं - वे रखते हैं
जब तक वे अपने स्वास्थ्य के लिए अनुमति देते हैं, तब तक वे प्यार करते हैं।

नहीं है, वास्तव में, जापानी में कोई शब्द है कि इसका मतलब है *रिटायर* के अर्थ में "छोड़ने
अंग्रेजी में "के रूप में अच्छे के लिए कार्यबल"। डैन Buettner, एक *राष्ट्रीय के* अनुसार
भौगोलिक रिपोर्टर जो देश को अच्छी तरह से जानता है, जीवन में एक उद्देश्य है
जापानी संस्कृति में महत्वपूर्ण है कि सेवानिवृत्ति का हमारा विचार बस अस्तित्व में नहीं है
वहाँ।

(लगभग) अनन्त युवाओं का द्वीप

कुछ दीर्घायु अध्ययनों से पता चलता है कि समुदाय की मजबूत भावना और स्पष्ट रूप से
परिभाषित *ikigai* प्रसिद्ध स्वास्थ्यप्रद जापानी आहार के समान ही महत्वपूर्ण *हैं*-
शायद इससे भी ज्यादा। ओकिनावा से शताब्दी के हाल के चिकित्सा अध्ययन और
अन्य तथाकथित ब्लू ज़ोन-भौगोलिक क्षेत्र जहां लोग सबसे लंबे समय तक रहते हैं-
इन असाधारण मनुष्यों के बारे में कई रोचक तथ्य प्रदान करते हैं:

यही नहीं वे दुनिया की बाकी आबादी की तुलना में बहुत अधिक समय तक जीवित रहते हैं,
वे कैंसर और हृदय जैसी कम पुरानी बीमारियों से भी पीड़ित हैं
रोग; भड़काऊ विकार भी कम आम हैं।
इनमें से कई शताब्दी में जीवन शक्ति और स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण स्तर हैं
उन्नत उम्र के लोगों के लिए कहीं और अकल्पनीय होगा।
उनके रक्त परीक्षण कम मुक्त कणों (जो के लिए जिम्मेदार हैं) को प्रकट करते हैं
सेलुलर उम्र बढ़ने), चाय पीने और उनके पेट भरने तक खाने के परिणामस्वरूप
केवल 80 प्रतिशत पूर्ण।
रजोनिवृत्ति के दौरान और दोनों में महिलाओं को अधिक मध्यम लक्षणों का अनुभव होता है
पुरुष और महिलाएं बहुत बाद तक यौन हार्मोन के उच्च स्तर को बनाए रखते हैं
ज़िन्दगी में।
डिमेंशिया की दर वैश्विक औसत से काफी नीचे है।

इकिगई के पीछे अक्षर

जापानी में, *ikigai* को , 甲 斐 生 के रूप में लिखा जाता है, जिसका संयोजन ig है, जिसका अर्थ है
"जीवन", 甲 斐 के साथ, जिसका अर्थ है "सार्थक होना।" Be be तोड़ा जा सकता है
वर्णों में नीचे 甲, जिसका अर्थ है "कवच," "नंबर एक," और "से"
पहले बनो "(एक नेता के रूप में पहल करते हुए लड़ाई में), और to,
जिसका अर्थ है "सुंदर" या "सुरुचिपूर्ण"।

यद्यपि हम पुस्तक के पाठ्यक्रम के प्रत्येक निष्कर्ष पर विचार करेंगे,
अनुसंधान स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि ओकिनावा का ध्यान *ikigai* पर केंद्रित है
प्रत्येक और हर दिन के लिए उद्देश्य और उनके स्वास्थ्य और में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
लंबी उम्र।

पांच ब्लू जोन

ओकिनावा दुनिया के ब्लू ज़ोन में पहला स्थान रखता है। ओकिनावा में, महिलाओं में
विशेष रूप से लंबे समय तक रहते हैं और दुनिया में कहीं और की तुलना में कम बीमारियां हैं।
पांचों क्षेत्रों ने अपनी पुस्तक *द ब्लू* में डैन बट्टनर द्वारा पहचान और विश्लेषण किया
क्षेत्र हैं:

1. *ओकिनावा, जापान* (विशेष रूप से द्वीप का उत्तरी भाग)। स्थानीय लोग खाते हैं
   सब्जियों और टोफू में समृद्ध आहार आमतौर पर छोटी प्लेटों पर परोसा जाता है। के अतिरिक्त
   ikigai के उनके दर्शन, *दोस्तों* के *moai* या करीब-बुनना समूह (पेज देखें)
   15), उनकी दीर्घायु में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
2. *सार्डिनिया, इटली* (विशेष रूप से नूरो और ओगलिस्ट्रा के प्रांत)। पर स्थानीय लोग
   यह द्वीप बहुत सारी सब्जियों और एक या दो गिलास शराब का उपभोग करता है

दिन। जैसा कि ओकिनावा में, इस समुदाय का सामंजस्यपूर्ण स्वभाव एक और कारक है
सीधे दीर्घायु से संबंधित है।

3. *लोमा लिंडा, कैलिफोर्निया*। शोधकर्ताओं ने सातवें-दिन के एक समूह का अध्ययन किया
एडवेंटिस्ट जो संयुक्त राज्य में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों में से हैं।
4. *निकोआ प्रायद्वीप, कोस्टा रिका*। स्थानीय लोग उल्लेखनीय रूप से सक्रिय रहते हैं
नब्बे; इस क्षेत्र के कई पुराने निवासियों को उठने में कोई समस्या नहीं है
सुबह पाँच तीस खेतों में काम करने के लिए।

5. *इकेरिया, ग्रीस*। के तट के पास इस द्वीप के हर तीन निवासियों में से एक
तुर्की नब्बे साल से अधिक पुराना है (1 प्रतिशत से भी कम की तुलना में
संयुक्त राज्य अमेरिका की जनसंख्या), एक तथ्य जिसने इसे उपनाम दिया है
लंबे जीवन का द्वीप। ऐसा लगता है कि स्थानीय रहस्य एक जीवन शैली है, जो आज तक है
500 ई.पू.

निम्नलिखित अध्यायों में, हम कई कारकों की जाँच करेंगे जो कि प्रतीत होते हैं
दीर्घायु की कुंजी और ब्लू ज़ोन में पाए जाते हैं, जिस पर विशेष ध्यान दिया जाता है
ओकिनावा और इसके तथाकथित ग्राम दीर्घायु। पहले, हालांकि, यह लायक है
यह इंगित करते हुए कि इनमें से तीन क्षेत्र द्वीप हैं, जहां संसाधन दुर्लभ हो सकते हैं
और समुदायों को एक दूसरे की मदद करनी होगी।

कई लोगों के लिए, दूसरों की मदद करना एक *ikigai* मजबूत हो सकता है जो उन्हें जीवित रख सके।

पांच ब्लू ज़ोन का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों के अनुसार, कुंजी
दीर्घायु आहार, व्यायाम, जीवन में एक उद्देश्य की खोज (एक *ikigai*), और गठन हैं
मजबूत सामाजिक संबंध- यानी, दोस्तों और अच्छे परिवार का एक व्यापक दायरा होना
रिश्ते।

इन समुदायों के सदस्य कम करने के लिए अपने समय का अच्छी तरह से प्रबंधन करते हैं
तनाव, कम मांस या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करें और शराब को कम मात्रा में लें।[1]

वे ज़ोरदार व्यायाम नहीं करते हैं, लेकिन वे हर दिन चलते हैं, सैर करते हैं
और उनके सब्जी बागानों में काम कर रहे हैं। बल्कि ब्लू जोन में लोग
ड्राइव की तुलना में चलो। बागवानी, जिसमें दैनिक कम तीव्रता वाला आंदोलन शामिल है, एक है
उनमें से लगभग सभी प्रचलित हैं।

80 प्रतिशत रहस्य

जापान में सबसे आम कहावत है "हारा हैचि बू", जिसे दोहराया जाता है
खाने से पहले या बाद में कुछ इस तरह कि "अपना पेट 80 प्रतिशत तक भरें।"
प्राचीन ज्ञान हमें पूर्ण होने तक खाने के खिलाफ सलाह देता है। यही कारण है कि ओकिनावांस
जब वे महसूस करें कि उनका पेट उनकी क्षमता के 80 प्रतिशत तक पहुंच गया है, तो खाना बंद कर दें।
लंबे समय तक पचने के साथ उनके शरीर को ओवरटेक करने और पहनने के बजाय
कोशिकीय ऑक्सीकरण में तेजी लाने वाली प्रक्रियाएँ।

निश्चित रूप से, यदि आपका पेट 80 पर है, तो उद्देश्यपूर्ण तरीके से जानने का कोई तरीका नहीं है
प्रतिशत क्षमता। इस कहावत से सीखने का सबक यह है कि हमें खाना बंद कर देना चाहिए
जब हम भरा हुआ महसूस करने लगे हैं। अतिरिक्त साइड डिश, स्नैक जब हम खाते हैं
हमारे दिल में पता है कि हम वास्तव में इसकी जरूरत नहीं है, दोपहर के भोजन के बाद सेब पाई - ये सब होगा

हमें अल्पावधि में खुशी दे, लेकिन उनके न होने से हमें खुशी मिलेगी
दीर्घकालिक।

जिस तरह से भोजन परोसा जाता है वह भी महत्वपूर्ण है। कई पर अपना भोजन प्रस्तुत करके
छोटी प्लेटें, जापानी कम खाते हैं। जापान के एक रेस्तरां में एक विशिष्ट भोजन
एक ट्रे पर पांच प्लेटों में परोसा जाता है, उनमें से चार बहुत छोटे और मुख्य पकवान हैं
थोड़ा बड़ा। आपके सामने पांच प्लेट होने से ऐसा लगता है जैसे आप हैं
बहुत कुछ खाने के लिए जा रहा है, लेकिन ज्यादातर समय ऐसा होता है कि आप अंत तक महसूस करते हैं
थोड़ी भूख लगी है। यह एक कारण है कि जापान में पश्चिमी लोग आमतौर पर हार जाते हैं
वजन और ट्रिम रहें।

पोषण विशेषज्ञों द्वारा किए गए हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि ओकिनावा दैनिक औसत उपभोग करते हैं
1,800 से 1,900 कैलोरी, संयुक्त राज्य अमेरिका में 2,200 से 3,300 की तुलना में, और
यूनाइटेड में 26 या 27 की तुलना में 18 से 22 के बीच बॉडी मास इंडेक्स है
राज्य अमेरिका।

ओकिनावन आहार टोफू, शकरकंद, मछली (प्रति सप्ताह तीन बार) में समृद्ध है,
और सब्जियां (लगभग 11 औंस प्रति दिन)। पोषण के लिए समर्पित अध्याय में
हम देखेंगे कि इस 80 प्रतिशत में कौन से स्वस्थ, एंटीऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

Moai : जीवन के लिए जुड़ा हुआ है

ओकिनावा में स्थानीय समुदायों के बीच घनिष्ठ संबंध बनाने की प्रथा है। एक *मय*
सामान्य हितों वाले लोगों का एक अनौपचारिक समूह है जो एक के लिए बाहर देखता है
एक और। कई लोगों के लिए, समुदाय की सेवा करना उनके *ikigai* का हिस्सा बन जाता है ।

Moai कठिन समय में अपनी मूल है, जब किसानों को एक साथ हो जाएगा
सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करें और अल्प कटाई के साथ एक दूसरे का सामना करने में मदद करें।

मुई के सदस्य समूह में एक निर्धारित मासिक योगदान करते हैं। इस
भुगतान उन्हें बैठकों, रात्रिभोज, गो और *शोगी के* खेल में भाग लेने की अनुमति देता है
(जापानी शतरंज), या उनके जो भी शौक हैं, वे आम हैं।

समूह द्वारा एकत्रित धनराशि का उपयोग गतिविधियों के लिए किया जाता है, लेकिन यदि धन है
बचा हुआ, एक सदस्य (घूर्णन के आधार पर तय किया गया) से एक निर्धारित राशि प्राप्त करता है
अधिशेष। इस तरह, एक *मोई* का हिस्सा होने से भावनात्मक और बनाए रखने में मदद मिलती है
वित्तीय स्थिरता। अगर कोई *मुई* का सदस्य वित्तीय परेशानी में है, तो वह मिल सकता है
समूह की बचत से एक अग्रिम। जबकि प्रत्येक *मूवाई* के लेखांकन का विवरण
अभ्यास समूह और उसके आर्थिक साधनों, की भावना के अनुसार भिन्न होते हैं
संबंधित और समर्थन व्यक्ति को सुरक्षा की भावना देता है और वृद्धि में मदद करता है
जीवन प्रत्याशा।

• • •

इस पुस्तक में शामिल विषयों के लिए F OLLOWING THIS BRIEF , हम देखते हैं
आधुनिक जीवन में समय से पहले बूढ़ा होने के कुछ कारण, और फिर अलग-अलग का पता लगाना
ikigai से संबंधित कारक ।

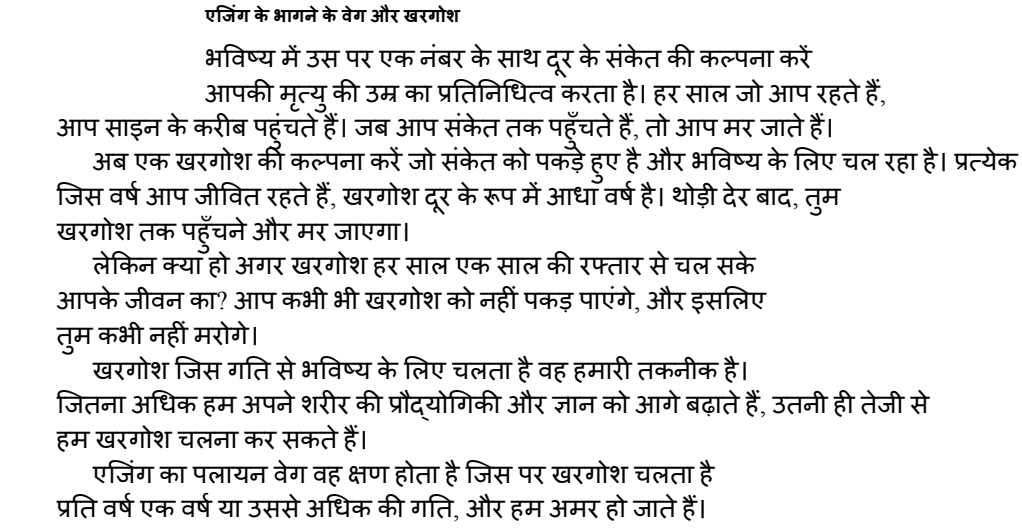
द्वितीय

एंटी सिक्रेटिंग

छोटी चीजें जो लंबे समय तक जोड़ती हैं और सुखी जीवन

एजिंग का पलायन वेग

एक सदी से भी अधिक समय से, हमने अपने जीवन में औसतन 0.3 साल जोड़ने में कामयाबी हासिल की है
हर साल प्रत्याशा। लेकिन क्या होगा अगर हमारे पास एक जोड़ने की तकनीक थी
हर साल जीवन प्रत्याशा का वर्ष? सिद्धांत रूप में, हम जैविक हासिल करेंगे
अमरता, उम्र बढ़ने के "पलायन वेग" तक पहुँच गया है।


एजिंग के भागने के वेग और खरगोश
भविष्य में उस पर एक नंबर के साथ दूर के संकेत की कल्पना करें
आपकी मृत्यु की उम्र का प्रतिनिधित्व करता है। हर साल जो आप रहते हैं,
आप साइन के करीब पहुंचते हैं। जब आप संकेत तक पहुँचते हैं, तो आप मर जाते हैं।
अब एक खरगोश की कल्पना करें जो संकेत को पकड़े हुए है और भविष्य के लिए चल रहा है। प्रत्येक
जिस वर्ष आप जीवित रहते हैं, खरगोश दूर के रूप में आधा वर्ष है। थोड़ी देर बाद, तुम
खरगोश तक पहुँचने और मर जाएगा।
लेकिन क्या हो अगर खरगोश हर साल एक साल की रफ्तार से चल सके
आपके जीवन का? आप कभी भी खरगोश को नहीं पकड़ पाएंगे, और इसलिए
तुम कभी नहीं मरोगे।
खरगोश जिस गति से भविष्य के लिए चलता है वह हमारी तकनीक है।
जितना अधिक हम अपने शरीर की प्रौद्योगिकी और ज्ञान को आगे बढ़ाते हैं, उतनी ही तेजी से
हम खरगोश चलना कर सकते हैं।
एजिंग का पलायन वेग वह क्षण होता है जिस पर खरगोश चलता है
प्रति वर्ष एक वर्ष या उससे अधिक की गति, और हम अमर हो जाते हैं।

भविष्य के लिए एक शोधकर्ता, जैसे कि रे कुर्ज़वील और ऑब्रे डी
ग्रे, दावा करते हैं कि हम दशकों के एक मामले में इस पलायन वेग तक पहुंचेंगे। अन्य
वैज्ञानिक कम आशावादी हैं, यह भविष्यवाणी करते हुए कि हम एक सीमा, अधिकतम आयु तक पहुंच जाएंगे
हम चाहे कितनी भी तकनीकी क्यों न हो, हम आगे नहीं बढ़ पाएंगे। के लिये
उदाहरण के लिए, कुछ जीवविज्ञानी इस बात पर जोर देते हैं कि हमारी कोशिकाएँ लगभग 120 के बाद पुनर्जीवित होना बंद कर देती हैं
वर्षों।

सक्रिय मन, युवा शरीर

क्लासिक कहावत में बहुत ज्ञान है "कॉर्पोर सनो में मेन्स साना" ("ए।"

क्लासिक कहावत में बहुत ज्ञान है "कॉर्पोर सनो में मेन्स साना" ("ए।"
एक ध्वनि शरीर में ध्वनि मन "): यह हमें याद दिलाता है कि मन और शरीर दोनों हैं
महत्वपूर्ण, और यह कि एक का स्वास्थ्य दूसरे से जुड़ा हुआ है। यह किया गया है
दिखाया गया है कि एक सक्रिय, अनुकूलनीय मन बनाए रखना महत्वपूर्ण कारकों में से एक है
जवान रहना।

युवा मन होने से आप स्वस्थ जीवनशैली की ओर भी कदम बढ़ाते हैं
उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी करें।

जिस तरह शारीरिक व्यायाम की कमी का हमारे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और
मूड, मानसिक व्यायाम की कमी हमारे लिए खराब है क्योंकि यह हमारे न्यूरॉन्स और का कारण बनता है
तंत्रिका संबंध बिगड़ना - और, परिणामस्वरूप, प्रतिक्रिया करने की हमारी क्षमता को कम कर देता है
हमारा परिवेश।

यही कारण है कि अपने मस्तिष्क को एक कसरत देना इतना महत्वपूर्ण है।

मानसिक व्यायाम की वकालत करने में एक अग्रणी इजरायली न्यूरोसाइंटिस्ट है
श्लोमो ब्रेजनिट्ज, जो तर्क देते हैं कि मस्तिष्क को क्रम में बहुत अधिक उत्तेजना की आवश्यकता होती है
आकर में रहना। जैसा कि उन्होंने स्पेनिश के लिए एडुआर्ड पंटसेट के साथ एक साक्षात्कार में कहा था
टेलीविजन कार्यक्रम *Redes* :

> किसी के लिए क्या अच्छा है और क्या करना चाहते हैं, इसके बीच एक तनाव है। ऐसा इसलिए है क्योंकि लोग, विशेष रूप से पुराने लोग, चीजों को करना पसंद करते हैं क्योंकि उन्होंने हमेशा उन्हें किया है। समस्या यह है कि जब मस्तिष्क विकसित आदतों को विकसित करता है, इसे अब सोचने की आवश्यकता नहीं है। चीजें जल्दी हो जाती हैं और कुशलता से स्वचालित पायलट पर, अक्सर एक बहुत ही फायदेमंद तरीके से। इससे चिपक जाने की प्रवृत्ति पैदा होती है दिनचर्या, और इनको तोड़ने का एकमात्र तरीका नई जानकारी के साथ मस्तिष्क का सामना करना है।[1]

नई जानकारी के साथ प्रस्तुत, मस्तिष्क नए कनेक्शन बनाता है और है
पुनर्जीवन। यही कारण है कि बदलने के लिए खुद को उजागर करना इतना महत्वपूर्ण है, भले ही
अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर कदम रखने का मतलब है थोड़ी चिंता महसूस करना।

मानसिक प्रशिक्षण के प्रभावों का वैज्ञानिक रूप से प्रदर्शन किया गया है।
कोलिन्स हेमिंग्वे और श्लोमो ब्रेज़नित्ज़ के अनुसार अपनी पुस्तक *मैक्सिमम में ब्रेनपॉवर: मस्तिष्क को स्वास्थ्य और बुद्धि के लिए चुनौती देना* , मानसिक प्रशिक्षण है
कई स्तरों पर फायदेमंद: "आप एक निश्चित कार्य करके अपने मस्तिष्क का व्यायाम करना शुरू करते हैं
पहली बार काम करता है, "वह लिखते हैं। "और पहली बार में यह बहुत मुश्किल लगता है, लेकिन आप के रूप में
सीखें कि यह कैसे करना है, प्रशिक्षण पहले से ही काम कर रहा है। दूसरी बार, आपको एहसास होता है
यह आसान है, कठिन नहीं है, करना है, क्योंकि आप इसे बेहतर कर रहे हैं। यह एक है
एक व्यक्ति के मूड पर शानदार प्रभाव। में ही, यह एक परिवर्तन है
न केवल प्राप्त परिणामों को प्रभावित करता है, बल्कि उसकी स्वयं की छवि भी।

एक "मानसिक कसरत" का यह वर्णन थोड़ा औपचारिक लग सकता है, लेकिन बस
दूसरों के साथ बातचीत करना - एक खेल खेलना, उदाहरण के लिए - नई उत्तेजना प्रदान करता है और
अवसाद को रोकने में मदद करता है जो एकांत के साथ आ सकता है।

जब हम अभी भी हमारे बिसवां दशा में हैं, तब हमारे न्यूरॉन्स की उम्र बढ़ने लगती है। यह प्रक्रिया है

जब हम अभी भी हमारे बिसवां दशा में हैं, तब हमारे न्यूरॉन्स की उम्र बढ़ने लगती है। यह प्रक्रिया है
धीमी गति से, हालांकि, बौद्धिक गतिविधि, जिज्ञासा और सीखने की इच्छा से। व्यवहार
नई स्थितियों के साथ, हर दिन कुछ नया सीखना, गेम खेलना, और
अन्य लोगों के साथ बातचीत करने के लिए आवश्यक विरोधी रणनीति लगती है
मन। इसके अलावा, इस संबंध में एक अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण अधिक से अधिक उपज देगा
मानसिक लाभ।

तनाव: दीर्घायु की हत्या का आरोप

बहुत से लोग उम्र से बड़े लगते हैं। समय से पहले के कारणों में शोध

~~इस तरह से पता चला कि तनाव का हमारे शरीर पर~~ ~~शरीर पर तनाव का हानिकारक प्रभाव~~ देना है, क्योंकि शरीर नीचे की ओर बढ़ता है
इस अपक्षयी प्रक्रिया की जांच की और निष्कर्ष निकाला कि *अधिकांश स्वास्थ्य समस्याएं*
तनाव के कारण होते हैं।

हीडलबर्ग यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन किया जिसमें
उन्होंने एक युवा चिकित्सक को नौकरी के लिए साक्षात्कार दिया, जिसे उन्होंने और भी अधिक बनाया
तीस मिनट के लिए जटिल गणित समस्याओं को हल करने के लिए उसे मजबूर करके तनावपूर्ण।
बाद में, उन्होंने रक्त का नमूना लिया। उन्हें जो पता चला, वह था
एंटीबॉडीज ने उसी तरह से तनाव के लिए प्रतिक्रिया की थी जिस तरह से वे रोगजनकों पर प्रतिक्रिया करते हैं, सक्रिय करते हैं
प्रोटीन जो एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को ट्रिगर करते हैं। समस्या यह है कि यह प्रतिक्रिया
न केवल हानिकारक एजेंटों को बेअसर करता है, यह स्वस्थ कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचाता है, जिससे उन्हें नुकसान होता है
समय से पहले उम्र

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय ने एक समान अध्ययन किया, डेटा और
उनतीस महिलाओं के नमूने, जिनके पास बीमारी के कारण उच्च स्तर का तनाव था
उनके बच्चों में से एक है और उनकी तुलना महिलाओं के नमूनों से करता है
स्वस्थ बच्चे और तनाव के निम्न स्तर। उन्होंने पाया कि तनाव सेलुलर को बढ़ावा देता है
टेलोमेरेस नामक कोशिका संरचनाओं को कमजोर करके उम्र बढ़ने, जो सेलुलर को प्रभावित करते हैं
उत्थान और हमारी कोशिकाएँ किस प्रकार बढ़ती हैं। जैसा कि अध्ययन से पता चला है, तनाव जितना अधिक होगा,
कोशिकाओं पर अपक्षयी प्रभाव अधिक से अधिक।

तनाव कैसे काम करता है?

इन दिनों, लोग उन्मत्त गति से और लगभग स्थिर स्थिति में रहते हैं
प्रतियोगिता। इस बुखार की पिच पर, तनाव सूचना के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है
शरीर द्वारा संभावित खतरनाक या समस्याग्रस्त के रूप में प्राप्त किया जा रहा है।

सैद्धांतिक रूप से, यह एक उपयोगी प्रतिक्रिया है, क्योंकि यह हमें शत्रुता में जीवित रहने में मदद करता है
परिवेश। हमारे विकास के दौरान, हमने इस प्रतिक्रिया का उपयोग किया है

परिवेश। हमारे विकास के दौरान, हमने इस प्रतिक्रिया का उपयोग किया है
कठिन परिस्थितियों से निपटने और शिकारियों से भागने के लिए।

हमारे सिर में जाने वाला अलार्म हमारे न्यूरॉन्स को पिट्यूटरी को सक्रिय करता है
ग्रंथि, जो हार्मोन का उत्पादन करती है जो कॉर्टिकोट्रोपिन जारी करती है, जो बदले में
सहानुभूति तंत्रिका तंत्र के माध्यम से शरीर में घूमता है। अधिवृक्क
फिर ग्रंथि को एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल जारी करने के लिए प्रेरित किया जाता है। एड्रेनालाईन हमारे ऊपर उठता है
श्वसन दर और नाड़ी और शरीर को प्राप्त करने के लिए हमारी मांसपेशियों को क्रिया के लिए तैयार करता है
कथित खतरे पर प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार है, जबकि कोर्टिसोल की रिहाई को बढ़ाता है
डोपामाइन और रक्त शर्करा, जो हमें "चार्ज" हो जाता है और हमें करने की अनुमति देता है
चुनौतियों का सामना करो।

गुफा के रहने वाले	आधुनिक मनुष्य
अधिकांश समय आराम करते थे।	अधिकांश समय काम करें और किसी भी और सभी खतरों के लिए सतर्क रहें।
बहुत विशिष्ट में ही तनाव महसूस किया स्थितियों।	ऑनलाइन हैं या चौबीस घंटे अपने सेल फोन से सूचनाओं का इंतजार कर रहे हैं दिन।
खतरे वास्तविक थे: एक शिकारी किसी भी क्षण अपना जीवन समाप्त कर लें।	मस्तिष्क सेल फोन या ई-मेल अधिसूचना के पिंग को इसके साथ जोड़ता है शिकारी का खतरा।
कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन की उच्च खुराक खतरे के क्षणों ने शरीर को रखा स्वस्थ।	कोर्टिसोल की कम खुराक शरीर के माध्यम से लगातार प्रवाहित होती है, इसके लिए निहितार्थ हैं अधिवृक्क थकान और पुरानी थकान सहित स्वास्थ्य समस्याओं की श्रेणी सिंड्रोम।

ये प्रक्रियाएँ, मॉडरेशन में, लाभकारी हैं - ये हमें दूर करने में मदद करती हैं
हमारे दैनिक जीवन में चुनौतियां। बहरहाल, तनाव किस इंसान का है
आज का विषय स्पष्ट रूप से हानिकारक है।

तनाव का समय के साथ अपक्षयी प्रभाव पड़ता है। आपातकाल की निरंतर स्थिति
स्मृति के साथ जुड़े न्यूरॉन्स को प्रभावित करता है, साथ ही साथ की रिहाई को रोकता है

कुछ हार्मोन, जिनकी अत्यधिकता असमाद का कारण बन सकती है। इसका गौण
उनमें चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, चिंता और उच्च रक्तचाप शामिल है।

इस तरह, हालांकि दिमाग और शरीर को सक्रिय रखने के लिए चुनौतियां अच्छी हैं, हम
समय से पहले उम्र बढ़ने से बचने के लिए हमारी उच्च-तनाव जीवन शैली को समायोजित करना चाहिए
हमारा शरीर।

तनाव कम करने के बारे में सावधान रहें

हमारे द्वारा दी जाने वाली धमकियाँ वास्तविक हैं या नहीं, तनाव आसानी से पहचाना जाने वाला है
ऐसी स्थिति जो न केवल चिंता का कारण बनती है, बल्कि अत्यधिक मनोदैहिक, प्रभावित करने वाली भी होती है
हमारे पाचन तंत्र से लेकर हमारी त्वचा तक सब कुछ।

यही कारण है कि तनाव से बचने के लिए रोकथाम इतनी महत्वपूर्ण है कि तनाव हो
हमें-और क्यों कई विशेषज्ञ मनमर्जी का अभ्यास करने की सलाह देते हैं।

इस तनाव को कम करने की विधि का मुख्य आधार स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना है:
हमारी प्रतिक्रियाओं को ध्यान में रखते हुए, भले ही वे आदत से वातानुकूलित हों, ताकि पूरी तरह से
उनके प्रति सचेत। इस तरह, हम यहां और अभी और सीमा के साथ जुड़ते हैं
विचार जो नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं।

“हमें ऑटोपायलट को बंद करना सीखना होगा जो हमें एक अंतहीन पाश में रखता है।
हम सभी ऐसे लोगों को जानते हैं जो फोन पर बात करते हुए या न्यूज देखते हुए नाश्ता करते हैं।
आप उनसे पूछें कि क्या आमलेट में उन्होंने सिर्फ प्याज खाया था, और वे आपको नहीं बता सकते हैं, "
रॉबर्टो अलिसबार कहते हैं, जिन्होंने प्रमाणित होने के लिए अपने तेज़-तर्रार जीवन को त्याग दिया
एक बीमारी के बाद दिमागीपन के प्रशिक्षक ने उसे तीव्र तनाव की अवधि में फेंक दिया।

ध्यान की स्थिति तक पहुंचने का एक तरीका ध्यान के माध्यम से है, जो मदद करता है
उस जानकारी को फ़िल्टर करें जो बाहरी दुनिया से हमारे पास पहुँचती है। यह भी हो सकता है
साँस लेने के व्यायाम, योग और शरीर स्कैन के माध्यम से प्राप्त किया।

माइंडफुलनेस हासिल करने में प्रशिक्षण की एक क्रमिक प्रक्रिया शामिल होती है, लेकिन थोड़ा सा
अभ्यास हम अपने मन को पूरी तरह से केंद्रित करना सीख सकते हैं, जो तनाव को कम करता है और
हमें लंबे समय तक जीने में मदद करता है।

थोड़ा तनाव आपके लिए अच्छा है

जबकि निरंतर, तीव्र तनाव दीर्घायु और मानसिक दोनों का ज्ञात दुश्मन है
और शारीरिक स्वास्थ्य, तनाव के निम्न स्तर को लाभकारी दिखाया गया है।

बीस से अधिक वर्षों तक परीक्षण विषयों के एक समूह का अवलोकन करने के बाद, डॉ।
हावर्ड एस। फ्रीडमैन, कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर,
रिवरसाइड ने पता लगाया कि तनाव का निम्न स्तर रखने वाले लोग, जिन्होंने सामना किया
चुनौतियों और उनके दिल और आत्मा को सफल होने के लिए अपने काम में लगाया, जीया
उन लोगों की तुलना में जो अधिक आराम की जीवन शैली चुनते हैं और पहले सेवानिवृत्त हुए हैं। से
यह, उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि तनाव की एक छोटी खुराक एक सकारात्मक बात है, जो जीवित रहते हैं
तनाव के कम स्तर के साथ स्वस्थ आदतें, धूम्रपान कम, और पेय का विकास होता है
कम शराब। [2]

यह देखते हुए, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि कई सुपरसेंट्रीयन लोग हैं
जो 110 या उससे अधिक जीवित रहते हैं - जिनके बारे में हम इस पुस्तक में मिलेंगे
गहन जीवन जीते थे और बुढ़ापे में अच्छा काम करते थे।

बहुत बैठे रहने से आपकी उम्र हो जाएगी

विशेष रूप से पश्चिमी दुनिया में, गतिहीन व्यवहार में वृद्धि हुई है
उच्च रक्तचाप और मोटापा जैसे कई रोग, जो बदले में प्रभावित करते हैं
लंबी उम्र।

काम पर या घर पर बैठे हुए बहुत अधिक समय बिताना न केवल मांसपेशियों को कम करता है
और श्वसन फिटनेस लेकिन भूख को बढ़ाता है और इच्छा को कम करता है
गतिविधियों में भाग लें। गतिहीन होने से उच्च रक्तचाप, असंतुलित हो सकता है
खाने, हृदय रोग, ऑस्टियोपोरोसिस और यहां तक कि कुछ प्रकार के कैंसर।
हाल के अध्ययनों में शारीरिक गतिविधि की कमी और के बीच एक संबंध दिखाया गया है
प्रतिरक्षा प्रणाली में टेलोमेरस की प्रगतिशील विकृति, जो उन लोगों को जन्म देती है
कोशिकाओं और, बदले में, एक पूरे के रूप में जीव।

यह न केवल वयस्कों के बीच, बल्कि सभी जीवन चरणों में एक समस्या है। आसीन बच्चे
मोटापे की उच्च दर और इसके सभी संबद्ध स्वास्थ्य मुद्दों और जोखिमों से पीड़ित हैं,
यही कारण है कि जल्दी में एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन शैली विकसित करना इतना महत्वपूर्ण है
उम्र।

कम गतिहीन होना आसान है; यह बस थोड़ा सा प्रयास और कुछ बदलाव करता है
आपकी दिनचर्या। हम एक अधिक सक्रिय जीवन शैली का उपयोग कर सकते हैं जो हमें बेहतर महसूस कराती है
अंदर और बाहर - हमें अपनी रोजमर्रा की आदतों में कुछ अवयवों को जोड़ना होगा:

काम करने के लिए चलें, या हर दिन कम से कम बीस मिनट *टहलें*।
लिफ्ट या एस्केलेटर के बजाय अपने पैरों का उपयोग करें। यह आपके लिए अच्छा है
आसन, आपकी मांसपेशियां और आपकी श्वसन प्रणाली, अन्य चीजों के बीच।
सामाजिक या अवकाश गतिविधियों में भाग लें ताकि आप बहुत अधिक समय न बिताएं
टेलीविजन के सामने।
फलों के साथ अपने जंक फूड को बदलें और आप नाश्ते के लिए कम आग्रह करेंगे,
और आपके सिस्टम में अधिक पोषक तत्व।
सही मात्रा में नींद लें। सात से नौ घंटे अच्छा है, लेकिन किसी भी अधिक से अधिक
जो हमें सुस्त बनाता है।
बच्चों या पालतू जानवरों के साथ खेलें, या एक खेल टीम में शामिल हों। यह न केवल मजबूत करता है
शरीर, लेकिन मन को भी उत्तेजित करता है और आत्मसम्मान को बढ़ाता है।
हानिकारक आदतों का पता लगाने के लिए *अपनी दिनचर्या के प्रति सचेत रहें* और
उन्हें अधिक सकारात्मक लोगों के साथ बदलें।

इन छोटे परिवर्तनों को करके, हम अपने शरीर और मन को नवीनीकृत करना शुरू कर सकते हैं
और हमारे जीवन प्रत्याशा में वृद्धि।

एक मॉडल का सबसे अच्छा गुप्त रखा

एक मॉडल का सबसे अच्छा गुप्त रखा

यद्यपि हम बाहरी और आंतरिक दोनों तरह से शारीरिक और मानसिक रूप से, दोनों में से एक हैं
लोगों की उम्र के बारे में सबसे ज्यादा बताने वाली चीजें उनकी त्वचा है, जो उन्हें ले जाती है
सतह के नीचे की प्रक्रियाओं के अनुसार अलग-अलग बनावट और रंग।
मॉडल के रूप में अपना जीवनयापन करने वालों में से अधिकांश नौ और के बीच सोने का दावा करते हैं
एक फैशन शो से दस घंटे पहले की रात। इससे उनकी त्वचा में कसाव आता है, झुर्रियां होती हैं-
मुक्त उपस्थिति और एक स्वस्थ, उज्ज्वल चमक।

विज्ञान ने दिखाया है कि नींद एक महत्वपूर्ण विरोधी उपकरण है, क्योंकि जब हम सोते हैं

[illegible] हमारी नींद और जागने के चक्र में एक भूमिका निभाता है।

एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट, मेलाटोनिन हमें लंबे समय तक जीने में मदद करता है, और यह भी प्रदान करता है निम्नलिखित लाभ:

यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
इसमें एक तत्व होता है जो कैंसर से बचाता है।
यह इंसुलिन के प्राकृतिक उत्पादन को बढ़ावा देता है।
यह अल्जाइमर रोग की शुरुआत को धीमा कर देता है।
यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और हृदय रोग से लड़ने में मदद करता है।

इन सभी कारणों से, मेलाटोनिन युवाओं को संरक्षित करने में एक महान सहयोगी है। यह होना चाहिए हालांकि, नोट किया गया कि तीस वर्ष की आयु के बाद मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। हम कर सकते हैं इसके लिए क्षतिपूर्ति करें:

संतुलित आहार का सेवन और अधिक कैल्शियम प्राप्त करना।
प्रत्येक दिन एक मध्यम मात्रा में सूरज को भिगोना।
पर्याप्त नींद हो रही है।
तनाव, शराब, तंबाकू और कैफीन से बचना, ये सभी इसे कठिन बनाते हैं
एक अच्छी रात का आराम पाने के लिए, हमें उस मेलाटोनिन से वंचित करना चाहिए जिसकी हमें आवश्यकता है।

विशेषज्ञ यह निर्धारित करने की कोशिश कर रहे हैं कि क्या कृत्रिम रूप से उत्तेजक उत्पादन है मेलाटोनिन उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद कर सकता है। । । जो सिद्धांत की पुष्टि करेगा कि हम पहले से ही अपने भीतर दीर्घायु होने का रहस्य रखते हैं।

विरोधी रवैया

पेज 26

शरीर पर मन की जबरदस्त शक्ति है और यह कितनी जल्दी उम्र भर है। अधिकांश डॉक्टर इस बात से सहमत हैं कि शरीर को युवा रखने का रहस्य दिमाग को सक्रिय रखता है *Ikigai* का एक प्रमुख तत्व - और जब हम कठिनाइयों का सामना नहीं करते हैं हमारे जीवन भर।

येशीवा विश्वविद्यालय में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रहते हैं सबसे लंबे समय तक दो स्वभाव लक्षण हैं: एक *सकारात्मक दृष्टिकोण* और एक उच्च *भावनात्मक जागरूकता* की डिग्री । दूसरे शब्दों में, जिन लोगों को चुनौतियों का सामना करना पड़ता है a सकारात्मक दृष्टिकोण और अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में सक्षम हैं, पहले से ही उन पर अच्छा है दीर्घायु की ओर रास्ता।

एक असफल *रवैये के* पीछे एक कठोर *रवैया* -आप को बनाए रखने में भी मदद कर सकता है युवा, चूंकि यह चिंता और तनाव के स्तर को कम करता है और व्यवहार को स्थिर करता है। यह हो सकता है अशिक्षित, जानबूझकर के साथ कुछ संस्कृतियों की अधिक से अधिक जीवन प्रत्याशा में देखा जीवन शैली।

कई शताब्दी और सुपरसेंट्रियन के पास समान प्रोफ़ाइल हैं: उनके पास है पूर्ण जीवन जो कई बार कठिन थे, लेकिन वे जानते थे कि इनसे कैसे संपर्क किया जाए सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ चुनौतियां और उन बाधाओं से अभिभूत न हों का सामना करना पड़ा।

अलेक्जेंडर इमीच, जो 2014 में उम्र में दुनिया का सबसे पुराना जीवित व्यक्ति बन गया 111, जानता था कि उसके पास अच्छे जीन थे लेकिन यह समझा कि अन्य कारकों ने भी योगदान दिया: "आप जो जीवन जीते हैं वह दीर्घायु के लिए समान या अधिक महत्वपूर्ण है," उन्होंने कहा 2014 में *गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स* में शामिल होने के बाद रायटर के साथ साक्षात्कार ।

दीर्घायु के लिए एक ode

ओगीमी में रहने के दौरान, दीर्घायु के लिए गिनीज रिकॉर्ड रखने वाले गांव,
एक महिला जो 100 साल की होने वाली थी उसने हमारे लिए निम्नलिखित गीत गाया
जापानी और स्थानीय बोली का मिश्रण:

स्वस्थ रहने और लंबे जीवन के लिए,
सब कुछ खाने की खुशी के साथ,
जल्दी सो जाओ, जल्दी उठो, और फिर टहलने निकल जाओ।
हम प्रत्येक दिन शांति के साथ रहते हैं और हम यात्रा का आनंद लेते हैं।
स्वस्थ रहने और लंबे जीवन के लिए,
हम अपने सभी दोस्तों के साथ अच्छे से पेश आते हैं।
वसंत गर्मी पतझर सर्दी,
हम खुशी से सभी मौसमों का आनंद लेते हैं।
रहस्य यह है कि उंगलियां कितनी पुरानी हैं, इससे विचलित न हों;

पेज 27

रहस्य यह है कि उंगलियां कितनी पुरानी हैं, इससे विचलित न हों;
एक बार फिर उंगलियों से सिर तक और पीछे।
यदि आप अपनी उंगलियों को काम करते हुए, 100 साल से आगे बढ़ते हैं
आपके पास आउंगा।*

अब हम अपनी उंगलियों का उपयोग पृष्ठ को अगले अध्याय में करने के लिए कर सकते हैं, जहां हम करेंगे
दीर्घायु और हमारे जीवन की खोज के बीच घनिष्ठ संबंध को देखें
मिशन।

पृष्ठ २ 28

तृतीय

IKIGAI से *उपदेश*

कैसे लंबे और बेहतर जीने के लिए अपना उद्देश्य खोजना

पेज 29

लॉगोथेरेपी क्या है?

एक सहकर्मी ने एक बार विक्टर फ्रैंकल से अपने मनोविज्ञान के स्कूल को परिभाषित करने के लिए कहा

सिंगल वाक्यांश, जिसके लिए फ्रेंकल ने उत्तर दिया, "ठीक है, लॉजियोथेरेपी में रोगी बैठ जाता है
सीधे और उन चीजों को सुनना पड़ता है जो अवसर पर, सुनने में कठिन हैं। ”
सहकर्मी ने मनोविश्लेषण का वर्णन केवल निम्नलिखित शब्दों में किया था: “में
मनोविश्लेषण, रोगी एक सोफे पर लेट जाता है और आपको उन चीजों को बताता है जो चालू हैं
अवसर, कहना मुश्किल है। ”

फ्रेंकल बताते हैं कि पहला सवाल वह अपने मरीजों से पूछेंगे
"आप आत्महत्या क्यों नहीं करते?" आमतौर पर रोगी को अच्छे कारण नहीं मिलते,
और ले जाने में सक्षम था। तब, लॉगोथेरेपी क्या करता है? [1]

जवाब बहुत स्पष्ट है: *यह आपको जीने के कारणों को खोजने में मदद करता है।*

लॉगोथेरेपी रोगियों को सचेत रूप से अपने जीवन के उद्देश्य की खोज करने के लिए प्रेरित करती है
उनके न्यूरोस का सामना करने का आदेश। अपने भाग्य को पूरा करने के लिए उनकी खोज तब प्रेरित करती है
उन्हें आगे दबाने के लिए, अतीत की मानसिक जंजीरों को तोड़ने और काबू पाने के लिए
रास्ते में उन्हें जो भी बाधाएं आती हैं।

जीने के लिए कुछ

फ्रेंकल ने अपने वियना क्लिनिक में किए गए एक अध्ययन में पाया कि दोनों के बीच
रोगियों और कर्मियों, लगभग 80 प्रतिशत का मानना था कि मानव
जीने के लिए एक कारण की आवश्यकता थी, और लगभग 60 प्रतिशत ने महसूस किया कि उनके पास कोई है
या उनके जीवन में कुछ मरने के लायक है। [2]

अर्थ की खोज

उद्देश्य की खोज एक व्यक्तिगत, प्रेरक शक्ति बन गई जिसने फ्रेंकल को अनुमति दी
अपने लक्ष्यों को प्राप्त करें। इन पांचों में लॉगोथेरेपी की प्रक्रिया को संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है
कदम:

पेज 30

1. एक व्यक्ति खाली, निराश, या चिंतित महसूस करता है।
2. चिकित्सक उसे दिखाता है कि वह जो महसूस कर रहा है वह एक की इच्छा है
   सार्थक जीवन।
3. रोगी को अपने जीवन के उद्देश्य (उस विशेष समय पर) का पता चलता है।
4. अपनी मर्जी से, रोगी उस नियति को स्वीकार या अस्वीकार करने का फैसला करता है।
5. जीवन के लिए यह नया जुनून जुनून और बाधाओं को दूर करने में मदद करता है।

फ्रेंकल खुद अपने सिद्धांतों और आदर्शों के लिए जीते और मरते थे। उसके
ऑशविट्ज़ में एक कैदी के रूप में अनुभवों ने उसे दिखाया कि “सब कुछ लिया जा सकता है
एक आदमी लेकिन एक बात से: मानव स्वतंत्रता की आखिरी - किसी को चुनने के लिए
परिस्थितियों के किसी भी सेट में रवैया, अपना रास्ता चुनने के लिए। ” [3] ये था
बिना किसी की मदद के उन्हें कुछ करना पड़ा और इसने उन्हें प्रेरित किया
उसके जीवन के बाकी।

मनोविश्लेषण और लॉगोथेरेपी के बीच दस अंतर

मनोविश्लेषण	Logotherapy
मरीज को एक सोफे पर सुलाया जाता है, एक मरीज की तरह।	रोगी चिकित्सक का सामना करना पड़ता है, जो उसे या उसके बिना मार्गदर्शन करता है निर्णय पारित करना।
पूर्वव्यापी है: यह अतीत को देखता है।	भविष्य की ओर देखता है।
आत्मनिरीक्षण है: यह न्यूरोस का विश्लेषण करता है।	रोगी के तंत्रिका विज्ञान में तल्लीन नहीं करता है।
ड्राइव आनंद की ओर है।	ड्राइव उद्देश्य और अर्थ की ओर है।

मनोविज्ञान पर केन्द्र।	एक आध्यात्मिक आयाम शामिल है।
साइकोजेनिक न्यूरोस पर काम करता है।	इसके अलावा नोजेनिक, या अस्तित्ववादी, न्यूरोस पर काम करता है।
संघर्षों के अचेतन मूल का विश्लेषण करता है (सहज आयाम)।	वे कब और कहाँ पैदा होते हैं (आध्यात्मिक) संघर्षों से निपटते हैं आयाम)।
रोगी की प्रवृत्ति के लिए खुद को सीमित करता है।	आध्यात्मिक वास्तविकताओं से भी संबंधित है।
विश्वास के साथ मौलिक रूप से असंगत है।	विश्वास के साथ संगत है।
संघर्षों को समेटने और आवेगों को संतुष्ट करने का प्रयास करता है सहज ज्ञान।	औररोगी को अपने जीवन में अर्थ खोजने और उसकी संतुष्टि के लिए मदद करना चाहता है नैतिक सिद्धांत।

अपने लिए लड़ो

अस्तित्वहीन निराशा तब पैदा होती है जब हमारा जीवन उद्देश्य के बिना, या जब होता है
उद्देश्य तिरछा है। फ्रेंकल के विचार में, हालांकि, इसे देखने की कोई आवश्यकता नहीं है
विसंगति या न्यूरोसिस के लक्षण के रूप में निराशा; इसके बजाय, यह एक सकारात्मक हो सकता है
परिवर्तन के लिए एक उत्प्रेरक।

परिवर्तन के लिए एक उत्प्रेरक।

लॉगोथेरेपी इस निराशा को *मानसिक बीमारी के* रूप में नहीं देखती *है*, जिस तरह से अन्य रूपों में
चिकित्सा करते हैं, लेकिन *आध्यात्मिक पीड़ा के* रूप में - एक प्राकृतिक और फायदेमंद
घटना जो उन लोगों को भगाती है जो इसका इलाज करना चाहते हैं, चाहे वे उनके लिए हों
खुद या दूसरों की मदद से, और इसलिए जीवन में अधिक से अधिक संतुष्टि पाने के लिए।
यह उन्हें अपना भाग्य बदलने में मदद करता है।

यदि व्यक्ति को जरूरत पड़ने पर मदद करने के लिए लॉगोथेरेपी तस्वीर में प्रवेश करती है
अपने जीवन के उद्देश्य की खोज में मार्गदर्शन और बाद में संघर्षों पर काबू पाने में
अपने उद्देश्य की ओर बढ़ते रह सकते हैं। *मैन इन सर्च फॉर मीनिंग*, फ्रेंकल का हवाला देते हैं
नीत्शे के प्रसिद्ध कामोद्दीपक में से एक: "वह जिसके पास रहने के लिए *क्यों* है वह सहन कर सकता है
लगभग किसी भी *तरह से*।"

अपने अनुभव के आधार पर, फ्रेंकल का मानना था कि हमारा स्वास्थ्य उसी पर निर्भर करता है
प्राकृतिक तनाव जो कि हमने अब तक जो पूरा किया है उसकी तुलना करने से आता है
हम भविष्य में क्या हासिल करना चाहते हैं। हमें जो चाहिए, वह शांतिपूर्ण नहीं है
अस्तित्व, लेकिन एक चुनौती जिसे हम सभी कौशल को लागू करके पूरा करने का प्रयास कर सकते हैं
निपटान।

दूसरी ओर, मौजूदा संकट, आधुनिक समाजों की विशेषता है
लोग वही करते हैं जो उन्हें करने के लिए कहा जाता है, या दूसरे जो करते हैं, बजाय इसके कि वे क्या चाहते हैं
करने के लिए। वे अक्सर उनके बीच की खाई को भरने की कोशिश करते हैं कि उनसे क्या उम्मीद की जाती है और क्या
वे अपने लिए आर्थिक शक्ति या भौतिक सुख चाहते हैं, या द्वारा
उनकी इंद्रियों को सुन्न करना। यह आत्महत्या तक भी पहुंचा सकता है।

उदाहरण के लिए, *रविवार न्यूरोसिस*, जब दायित्वों के बिना होता है
और वर्कवेक की प्रतिबद्धता, व्यक्ति को पता चलता है कि वह कितना खाली है
के भीतर। उसका समाधान खोजना होगा। सबसे बढ़कर, उसे अपना उद्देश्य, उसका कारण खोजना होगा
बिस्तर से बाहर निकलने के लिए - उसकी *ikigai*।

"मैं अंदर खाली महसूस करता हूँ"

फ्रेंकल की टीम वियना पॉलीक्लिनिक अस्पताल में किए गए एक अध्ययन में
पाया गया कि जिन रोगियों का उन्होंने साक्षात्कार लिया उनमें से 55 प्रतिशत अनुभव कर रहे थे
अस्तित्वगत संकट के कुछ डिग्री।[4]

लॉगोथेरेपी के अनुसार, जीवन में किसी के उद्देश्य की खोज एक व्यक्ति की मदद करती है
उस अस्तित्वगत शून्य को भरें। फ्रेंकल, एक व्यक्ति जिसने अपनी समस्याओं का सामना किया और उसकी ओर रुख किया
कार्यों में उद्देश्यों, शांति में अपने जीवन को वापस देख सकता है क्योंकि वह बूढ़ा हो गया था। वह

पृष्ठ ३२

उन लोगों को ईर्ष्या नहीं करनी थी जो अभी भी अपनी जवानी का आनंद ले रहे हैं, क्योंकि उन्होंने ए
अनुभवों के व्यापक सेट ने दिखाया कि वह *कुछ के लिए* रहता था ।

लॉगोथेरेपी के माध्यम से बेहतर जीवन: कुछ प्रमुख विचार

जैसा कि सार्त्र ने दावा किया है, हम अपने जीवन का अर्थ नहीं *बनाते हैं* - हम इसे *खोजते* हैं।
हममें से प्रत्येक के पास होने का एक अनूठा कारण है, जिसे समायोजित या किया जा सकता है
वर्षों में कई बार बदल गया।
जिस तरह चिंता अक्सर ठीक उसी चीज को लेकर आती है, जिसकी आशंका थी,
एक इच्छा (या "हाइपर-इरादे") पर अत्यधिक ध्यान उस इच्छा को बनाए रख सकता है
पूरी होने से।
हास्य नकारात्मक चक्रों को तोड़ने और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है।
हम सभी में महान या भयानक काम करने की क्षमता है। की तरफ
हम जिस समीकरण को समाप्त करते हैं, वह हमारे निर्णयों पर निर्भर करता है, न कि उस स्थिति पर
जो हम खुद पाते हैं।

अनुसरण करने वाले पृष्ठों में, हम फ्रैंकल के खुद के अभ्यास के चार मामलों को देखेंगे
अर्थ और उद्देश्य की खोज को बेहतर ढंग से समझने के लिए।

केस स्टडी: विक्टर फ्रैंकल

जर्मन एकाग्रता शिविरों में, जैसे कि बाद में जापान में बनाया जाएगा और
कोरिया, मनोचिकित्सकों ने पुष्टि की कि कैदियों के साथ सबसे बड़ा मौका है
उत्तरजीविता वे थे जिनके पास वे चीजें थीं जो वे शिविर के बाहर पूरा करना चाहते थे,
जिन लोगों को जिंदा निकलने की सख्त जरूरत महसूस हुई। यह फ्रैंकल का सच था,
जो, जारी करने और सफलतापूर्वक लॉगोथेरेपी के स्कूल को विकसित करने के बाद,
एहसास हुआ कि वह अपने अभ्यास का पहला मरीज था।

फ्रैंकल के पास लक्ष्य हासिल करने का लक्ष्य था, और इसने उन्हें दृढ़ बना दिया। वह पहुंचे
ऑशविट्ज़ एक पांडुलिपि ले गया जिसमें सभी सिद्धांत और अनुसंधान थे
प्रकाशन के लिए तैयार, अपने करियर के दौरान संकलित किया था। जब यह था
जब्त कर लिया गया, वह फिर से यह सब लिखने के लिए मजबूर महसूस किया, और वह उसे हटा दिया
और उनके जीवन का अर्थ निरंतर भय और संदेह के बीच दिया
एकाग्रता शिविर - इतना अधिक वर्षों में, और विशेष रूप से जब वह गिर गया
टाइफस के साथ बीमार होने पर, वह खोए हुए काम से अंशों और महत्वपूर्ण शब्दों को लिख देगा
कागज के किसी भी स्क्रैप पर उन्होंने पाया।

पेज 33

केस स्टडी: अमेरिकी राजनयिक

एक महत्वपूर्ण उत्तर अमेरिकी राजनयिक फ्रैंकल के पास गया, जहां वह गया था
इलाज के दौरान उन्होंने पांच साल पहले यूनाइटेड में शुरुआत की थी
राज्य अमेरिका। जब फ्रैंकल ने उनसे पूछा कि वह पहले स्थान पर चिकित्सा क्यों शुरू करेंगे, तो

राजनयिक ने उत्तर दिया कि उन्हें अपनी नौकरी और अपने देश की अंतर्राष्ट्रीय नीतियों से नफरत है,
जिसे उन्हें पालन करना और लागू करना था। उनके अमेरिकी मनोविश्लेषक, जिन्हें वह चाहते थे
वर्षों से देख रहा था, उसने जोर देकर कहा कि वह अपने पिता के साथ शांति बनाए रखे ताकि उसकी
सरकार और उसकी नौकरी, दोनों पैतृक आंकड़ों का प्रतिनिधित्व करेंगे
कम असहनीय। फ्रेंकल ने हालांकि, उसे कुछ ही सत्रों में दिखाया कि उसकी
हताशा इस तथ्य के कारण थी कि वह एक अलग कैरियर बनाना चाहते थे, और
राजनयिक ने उस विचार को ध्यान में रखते हुए अपने उपचार का समापन किया।

पांच साल बाद, पूर्व राजनयिक ने फ्रेंकल को सूचित किया कि वह था
उस समय के दौरान एक अलग पेशे में काम करना, और वह खुश था।

फ्रेंकल के विचार में, आदमी को न केवल उन सभी वर्षों की आवश्यकता थी
मनोविश्लेषण, वह भी वास्तव में जरूरत के अनुसार एक "रोगी" नहीं माना जा सकता है
चिकित्सा। वह बस एक नए जीवन के उद्देश्य की तलाश में था; जैसे ही वह
यह पाया, उसका जीवन गहरे अर्थ में था।

केस स्टडी: आत्महत्या करने वाली मां

ग्यारह साल की उम्र में मरने वाले एक लड़के की माँ को फ्रेंकल के क्लिनिक में भर्ती कराया गया था
उसके बाद उसने खुद को और अपने बेटे को मारने की कोशिश की। यह दूसरा बेटा, लकवा मार गया था
जन्म के बाद से, जिसने उसे अपनी योजना को पूरा करने से रोक रखा *था*: उसने *माना* कि उसका जीवन एक था
उद्देश्य, और अगर उसकी माँ ने उन दोनों को मार दिया, तो यह उसे हासिल करने से रोक देगा
उसके लक्ष्य।

महिला ने एक समूह सत्र में अपनी कहानी साझा की। उसकी मदद करने के लिए, फ्रेंकल ने पूछा
एक अन्य महिला ने काल्पनिक स्थिति की कल्पना की जिसमें वह उस पर लेटी थी
मृत्यु हो गई, बूढ़े और अमीर लेकिन निःसंतान। महिला ने जोर देकर कहा कि उस मामले में, वह
लगा होगा उसका जीवन असफल हो गया था।

जब आत्मघाती माँ को एक ही व्यायाम करने के लिए कहा गया, तो कल्पना करना
अपनी मृत्यु के बाद, उसने पीछे मुड़कर देखा और महसूस किया कि उसने किया था
अपने बच्चों के लिए उसकी शक्ति में सब कुछ - दोनों के लिए। उसने उसे दिया था
लकवाग्रस्त बेटे को एक अच्छा जीवन दिया, और वह एक दयालु, यथोचित रूप से खुशहाल व्यक्ति में बदल गया।
यह कहते हुए, वह रोते हुए कहती है, "अपने लिए, मैं अपने जीवन को शांति से देख सकती हूं;
क्योंकि मैं कह सकता हूं कि मेरा जीवन अर्थ से भरा था, और मैंने इसे पूरी तरह से जीने की पूरी कोशिश की है; मैं
मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ किया है - मैंने अपने बेटे के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। मेरा जीवन कोई असफल नहीं था! "

पेज 34

मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ किया है - मैंने अपने बेटे के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। मेरा जीवन कोई असफल नहीं था! "

इस तरह, उसकी मृत्यु पर खुद की कल्पना करके और वापस देख कर,
आत्महत्या करने वाली माँ ने यह अर्थ पाया कि, हालांकि वह इसके बारे में नहीं जानती थी
पहले से ही था।

केस स्टडी: दु: खद डॉक्टर

एक बुजुर्ग चिकित्सक, गहरे अवसाद से उबरने में असमर्थ, जिसमें वह गिर गया
दो साल पहले अपनी पत्नी की मृत्यु के बाद, फ्रेंकल के पास मदद के लिए गया।

फ्रेंकल ने उसे सलाह देने या उसकी स्थिति का विश्लेषण करने के बजाय उससे पूछा
अगर वह वही होता जो पहले मर चुका होता। चिकित्सक,
भयभीत, उत्तर दिया कि यह उसकी गरीब पत्नी के लिए भयानक होगा, कि वह
जबरदस्त नुकसान हुआ होगा। जिस पर फ्रेंकल ने जवाब दिया, "आप देखते हैं,
चिकित्सक? आपने उसे दुख दिया है, लेकिन उसकी कीमत आपको चुकानी होगी
यह जीवित है, और उसका शोक है। "

डॉक्टर ने एक और शब्द नहीं कहा। उन्होंने बाद में शांति से फ्रेंकल के कार्यालय को छोड़ दिया
चिकित्सक का हाथ अपने हाथ में लेना। वह दर्द को बर्दाश्त करने में सक्षम था
उसकी प्यारी पत्नी उनके जीवन को एक उद्देश्य दिया गया था।

मोरीता चिकित्सा

उसी दशक में जो लॉगोथेरेपी अस्तित्व में आई - कुछ साल पहले, वास्तव में
—शोमा मोरीता ने जापान में अपनी उद्देश्य-केन्द्रित चिकित्सा बनाई। यह साबित हुआ
न्यूरोसिस, जुनूनी-बाध्यकारी विकार और, के उपचार में प्रभावी हो
अभिघातजन्य तनाव।

मनोचिकित्सक होने के अलावा, शोमा मोरीटा एक ज़ेन बौद्ध थीं, और
उनकी चिकित्सा ने जापान पर एक स्थायी आध्यात्मिक निशान छोड़ दिया।

चिकित्सा के कई पश्चिमी रूपों को नियंत्रित या संशोधित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है
रोगी की भावनाएँ। पश्चिम में, हम यह मानते हैं कि हम जो सोचते हैं वह प्रभावित करता है
हम कैसा महसूस करते हैं, जो बदले में हमें कैसे प्रभावित करता है। इसके विपरीत, मोरीता चिकित्सा
मरीजों को *उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने की कोशिश किए बिना उनकी भावनाओं को* *स्वीकार* करने के लिए सिखाने पर ध्यान केंद्रित
चूंकि उनकी भावनाओं को *उनके कार्यों के परिणामस्वरूप* बदल जाएगा ।

रोगी की भावनाओं को स्वीकार करने के अलावा, मोरीटा थेरेपी की तलाश करता है
क्रियाओं के आधार पर नई भावनाएँ "बनाएँ"। मोरीता के अनुसार, ये
भावनाओं को अनुभव और पुनरावृत्ति के माध्यम से सीखा जाता है।

मोरीटा थेरेपी लक्षणों को खत्म करने के लिए नहीं है; इसके बजाय यह हमें सिखाता है
हमारी इच्छाओं, चिंताओं, आशंकाओं और चिंताओं को स्वीकार करें और उन्हें जाने दें। मोरिता के रूप में
अपनी किताब *मोरिटा थेरेपी और द नेचर ऑफ एनेक्सिटी-बेस्ड* में लिखते हैं
विकार , "भावनाओं में, धनी और उदार होना सबसे अच्छा है।"

मोरीता ने निम्नलिखित के साथ नकारात्मक भावनाओं को जाने देने का विचार समझाया
fable: वह गधा जो रस्सी से किसी पोस्ट से बंधा होता है वह पोस्ट के चारों ओर घूमता रहेगा
खुद को मुक्त करने के प्रयास में, केवल अधिक स्थिर और से जुड़ा हुआ बनने के लिए
पद। यही बात जुनूनी सोच वाले लोगों पर लागू होती है जो अधिक हो जाते हैं
अपने ही दुख में फंस गए जब वे अपने डर से भागने की कोशिश करते हैं और
असहजता।[5]

मोरिता चिकित्सा के मूल सिद्धांत

1. *अपनी भावनाओं को स्वीकार करें* । यदि हमारे पास जुनूनी विचार हैं, तो हमें कोशिश नहीं करनी चाहिए
उन्हें नियंत्रित करें या उनसे छुटकारा पाएं। यदि हम करते हैं, तो वे अधिक तीव्र हो जाते हैं। के बारे में
मानव भावनाएं, ज़ेन मास्टर कहेंगे, “अगर हम एक लहर से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं
दूसरा, हम एक अनंत समुद्र के साथ समाप्त होते हैं। हम अपनी भावनाओं का निर्माण नहीं करते हैं; वे
बस हमारे पास आओ, और हमें उन्हें स्वीकार करना होगा। ट्रिक उनका स्वागत कर रही है।
मोरीता ने मौसम की भावनाओं की तुलना की: हम उनकी भविष्यवाणी या नियंत्रण नहीं कर सकते; हम कर सकते हैं
केवल उनका निरीक्षण करें। इस बिंदु पर, उन्होंने अक्सर वियतनामी भिक्षु थिच का हवाला दिया
नट हनह, जो कहेंगे, “नमस्कार, एकांत। आज आप कैसे हैं? आओ, साथ बैठो
मुझे, और मैं तुम्हारी परवाह करूंगा। ”[6]

2. *वही करें जो आपको करना चाहिए* । हमें लक्षणों को खत्म करने पर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए,
क्योंकि रिकवरी अपने आप आ जाएगी। हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए
पल, और अगर हम पीड़ित हैं, उस दुख को स्वीकार करने पर। इन सबसे ऊपर, हम
स्थिति को बौद्धिक करने से बचना चाहिए। चिकित्सक का मिशन विकसित करना है
मरीज का चरित्र तो वह किसी भी स्थिति का सामना कर सकता है, और चरित्र है
हम जो काम करते हैं, उसके आधार पर। मोरीटा थेरेपी अपने रोगियों की पेशकश नहीं करता है
स्पष्टीकरण, बल्कि उन्हें अपने कार्यों और गतिविधियों से सीखने की अनुमति देता है। यह
आपको यह नहीं बताता कि ध्यान कैसे करें, या डायरी को पश्चिमी कैसे रखें
उपचार करते हैं। यह अनुभव के माध्यम से खोज करने के लिए रोगी पर निर्भर है।

3. *अपने जीवन के उद्देश्य की खोज करें* । हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हम ले सकते हैं
हर दिन हमारे कार्यों का प्रभार। यही कारण है कि हमें अपनी स्पष्ट समझ होनी चाहिए

~~उद्देश्य हमें सहायता खोजने के लिए ध्यान में लाना है~~ ~~अवसर हमें सहायता खोजने के लिए ध्यान में लाना है~~ की आवश्यकता है
अपनी *ikigai* खोजने के लिए अपने अंदर देखने का साहस किया ।

मोरीटा थेरेपी के चार चरण

मोरीटा का मूल उपचार, जो पंद्रह से इक्कीस दिनों तक रहता है, के होते हैं
निम्नलिखित चरणों:

1. *अलगाव और आराम (पांच से सात दिन)* । उपचार के पहले सप्ताह के दौरान,
रोगी बिना किसी बाहरी उत्तेजना के एक कमरे में आराम करता है। कोई टेलीविजन, किताबें,
परिवार, दोस्त, या बोलना। सभी रोगी उसके विचार हैं। वह लेट गया
दिन के अधिकांश और चिकित्सक द्वारा नियमित रूप से दौरा किया जाता है, जो बचने की कोशिश करता है
ज्यादा से ज्यादा उसके साथ बातचीत करना। चिकित्सक केवल रोगी को सलाह देता है
अपनी भावनाओं के उत्थान और पतन का अवलोकन करते रहना चाहिए क्योंकि वह वहां रहता है। जब
रोगी ऊब गया है और चीजों को फिर से करना शुरू करना चाहता है, वह आगे बढ़ने के लिए तैयार है
चिकित्सा के अगले चरण।
2. *प्रकाश व्यावसायिक चिकित्सा (पांच से सात दिन)* । इस अवस्था में रोगी
मौन में दोहराव वाले कार्य करता है। इनमें से एक उसके बारे में एक डायरी रख रहा है
विचार और भावनाएं। रोगी एक सप्ताह में बंद होने के बाद बाहर चला जाता है,
प्रकृति में चलता है, और साँस लेने के व्यायाम करता है। वह सरल भी करने लगता है
गतिविधियाँ, जैसे बागवानी, ड्राइंग, या पेंटिंग। इस चरण के दौरान, रोगी है
अभी भी किसी से बात करने की अनुमति नहीं है, चिकित्सक को छोड़कर।
3. *व्यावसायिक चिकित्सा (पांच से सात दिन)* । इस चरण में, रोगी प्रदर्शन करता है
ऐसे कार्य जिनमें शारीरिक गति की आवश्यकता होती है। डॉ। मोरिता अपने मरीजों को ले जाना पसंद करती थीं
पहाड़ों की लकड़ी काटना शारीरिक कार्यों के अलावा, रोगी भी है
अन्य गतिविधियों में डूबे, जैसे कि लेखन, पेंटिंग, या मिट्टी के पात्र बनाना।
रोगी इस स्तर पर दूसरों के साथ बात कर सकता है, लेकिन केवल हाथों में कार्यों के बारे में।
4. *सामाजिक जीवन और "वास्तविक" दुनिया में वापसी* । रोगी अस्पताल छोड़ देता है
और सामाजिक जीवन के लिए पुन: प्रस्तुत किया गया है, लेकिन ध्यान की प्रथाओं को बनाए रखता है और
उपचार के दौरान व्यावसायिक चिकित्सा विकसित हुई। यह विचार समाज को फिर से संगठित करने का है
एक नया व्यक्ति, उद्देश्य की भावना के साथ, और सामाजिक या नियंत्रित किए बिना
भावनात्मक दबाव।

नाइकन ध्यान

मोरीता नाइकन आत्मनिरीक्षण ध्यान के एक महान ज़ेन मास्टर थे। उसके बहुत
थेरेपी उनके ज्ञान और इस स्कूल की महारत पर आधारित है, जो केंद्र में है
तीन प्रश्न व्यक्ति को उससे या स्वयं से पूछना चाहिए:

1. मुझे व्यक्ति एक्स से क्या मिला है?
2. मैंने व्यक्ति एक्स को क्या दिया है?
3. मुझे एक्स के कारण किन समस्याओं का सामना करना पड़ा है?

इन प्रतिबिंबों के माध्यम से, हम दूसरों को हमारे कारण के रूप में पहचानना बंद कर देते हैं
समस्याओं और जिम्मेदारी की हमारी अपनी भावना को गहरा। जैसा कि मोरीता ने कहा, "यदि आप हैं
गुस्से में है और लड़ने के लिए चाहते हैं, इसके बारे में तीन दिन पहले आने के बारे में सोचें।
तीन दिनों के बाद, लड़ने की तीव्र इच्छा अपने आप ही गुजर जाएगी। "[7]

और अब, *ikigai*

लॉजोथेरेपी और मोरीटा थेरेपी दोनों को एक व्यक्तिगत, अद्वितीय में दिखाया गया है
अनुभव है कि आप चिकित्सक या आध्यात्मिक वापसी के बिना उपयोग कर सकते हैं: मिशन
अपने *ikigai* , अपने अस्तित्व के ईंधन की खोज। एक बार जब आप इसे पा लेते हैं, तो यह केवल एक मामला है
हिम्मत रखना और सही रास्ते पर बने रहने का प्रयास करना।

निम्नलिखित अध्यायों में, हम उन बुनियादी उपकरणों पर एक नज़र डालेंगे जिन्हें आपको प्राप्त करने की आवश्यकता होगी
उस रास्ते के साथ आगे बढ़ना: आपके द्वारा चुने गए कार्यों में प्रवाह खोजना, खाने में
संतुलित और मनमाफिक तरीका, कम तीव्रता वाले व्यायाम करना, और न देना सीखना
जब मुश्किलें आती हैं। ऐसा करने के लिए, आपको यह स्वीकार करना होगा कि दुनिया-
उन लोगों की तरह जो इसमें रहते हैं - अपूर्ण है, लेकिन यह अभी भी अवसरों से भरा है
विकास और उपलब्धि के लिए।

क्या आप खुद को अपने जुनून में फेंकने के लिए तैयार हैं जैसे कि यह सबसे अधिक था
दुनिया में महत्वपूर्ण बात?

चतुर्थ

काम और खाली समय को कैसे चालू करें विकास के लिए रिक्त स्थान में

हम वो हैं जो हम बारबार करते हैं।
तो। उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं बल्कि एक आदत है।

-Aristotle

परिस्थितियों को स्वीकार कर लेना

कल्पना कीजिए कि आप अपने पसंदीदा ढलानों में से एक स्कीइंग कर रहे हैं। ख़स्ता बर्फ़ उड़ जाती है
आप के दोनों तरफ सफेद बालू पसंद है। स्थितियां एकदम सही हैं।

आप पूरी तरह से स्कीइंग पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और साथ ही साथ कर सकते हैं। आपको बिल्कुल पता है कि कैसे
प्रत्येक क्षण पर चलना। *कोई भविष्य नहीं है, कोई अतीत नहीं है। केवल वर्तमान है।*
आप बर्फ महसूस करते हैं, आपकी स्की, आपका शरीर और आपकी चेतना एक के रूप में एकजुट होती है
एकल इकाई। *आप अनुभव में पूरी तरह से डूबे रहते हैं, न कि सोच के बारे में*
किसी और चीज से विचलित होना। तुम्हारा अहंकार विलीन हो जाता है, और तुम जो हो उसका हिस्सा बन जाते हो
कर रहे हैं।

इस तरह का अनुभव ब्रूस ली ने अपने प्रसिद्ध "बी वाटर" के साथ किया।
मेरा दोस्त।"

जब हम किसी गतिविधि में अपने आप को खो देते हैं, तो हम सब समय के बारे में महसूस करते हैं
हम आनंद लेते हैं। हम खाना बनाना शुरू करते हैं और इससे पहले कि हम यह जानते हैं, कई घंटे बीत चुके हैं।
हम एक दोपहर एक किताब के साथ बिताते हैं और जब तक हम जा रहे हैं दुनिया के बारे में भूल जाते हैं
सूर्यास्त को नोटिस करें और महसूस करें कि हमने रात का खाना नहीं खाया है। हम सर्फिंग करते हैं और नहीं करते हैं
एहसास करें कि अगले दिन तक हमने पानी में कितने घंटे बिताए हैं, जब हमारे
मांसपेशियों में दर्द।

विपरीत भी हो सकता है। जब हमें कोई कार्य पूरा करना होता है तो हम नहीं चाहते हैं
हर मिनट ऐसा करना जीवन भर की तरह लगता है और हम अपनी घड़ी देखना बंद नहीं कर सकते।
जैसा कि आइंस्टीन को जिम्मेदार ठहराया जाता है, "एक गर्म चूल्हे पर अपना हाथ रखो
मिनट और यह एक घंटे की तरह लगता है। एक घंटे के लिए एक सुंदर लड़की के साथ बैठो, और ऐसा लगता है
एक मिनट की तरह। यह सापेक्षता है। "

मजेदार बात यह है कि कोई और वास्तव में एक ही कार्य का आनंद ले सकता है, लेकिन हम

जितनी जल्दी हो सके खत्म करना चाहते हैं।

हम कुछ करने में इतना मज़ा आता है कि हम जो कुछ भी भूल जाते हैं
चिंता हम करते हैं, जबकि हम यह कर सकते हैं? हम सबसे खुश कब हैं? ये प्रश्न
हमारे *ikigai को* खोजने में हमारी सहायता कर सकते हैं ।

पृष्ठ ४०

प्रवाह की शक्ति

ये सवाल मनोवैज्ञानिक मिहली Csikszentmihalyi के दिल में भी हैं
हम जो कर रहे हैं उसमें पूरी तरह से डूबे रहने के अनुभव पर शोध करें।
Csikszentmihalyi ने इस अवस्था को "प्रवाह" कहा, और इसे आनंद, प्रसन्नता के रूप में वर्णित किया,
रचनात्मकता, और प्रक्रिया जब हम जीवन में पूरी तरह से डूब जाते हैं।

खुशी पाने का कोई जादुई नुस्खा नहीं है, अपने हिसाब से जीने के लिए
ikigai , लेकिन एक प्रमुख घटक प्रवाह की इस स्थिति तक पहुंचने की क्षमता है और
इस राज्य में, "इष्टतम अनुभव" है।

इस इष्टतम अनुभव को प्राप्त करने के लिए, हमें इसे बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना होगा
समय हम उन गतिविधियों पर खर्च करते हैं जो हमें अनुमति देने के बजाय प्रवाह की इस स्थिति में लाते हैं
खुद को ऐसी गतिविधियों में फँसाया जाता है जो खाने का तुरंत आनंद देती हैं
बहुत अधिक, ड्रग्स या शराब का दुरुपयोग, या सामने चॉकलेट के साथ खुद को भराई
टीवी का।

जैसा कि Csikszentmihalyi अपनी पुस्तक *फ़्लो: द साइकोलॉजी ऑफ़* ऑप्टिमल में दावा करता है
अनुभव , प्रवाह "वह स्थिति है जिसमें लोग एक गतिविधि में शामिल होते हैं
कुछ और नहीं मालूम पड़ता; अनुभव ही इतना सुखद है कि लोग करेंगे
इसे करने की सरासर ख़ुशी के लिए भी इसे बहुत कीमत पर करें। ”

यह न केवल रचनात्मक पेशेवर हैं जिन्हें उच्च खुराक की आवश्यकता होती है
एकाग्रता जो प्रवाह को बढ़ावा देती है। अधिकांश एथलीट, शतरंज खिलाड़ी और इंजीनियर भी
अपना अधिकांश समय उन गतिविधियों पर व्यतीत करें जो उन्हें इस अवस्था में लाती हैं।

Csikszentmihalyi के शोध के अनुसार, शतरंज का खिलाड़ी भी ऐसा ही महसूस करता है
एक सूत्र या एक पर काम करने वाले गणितज्ञ के रूप में प्रवाह की स्थिति में प्रवेश करने पर
ऑपरेशन करने वाले सर्जन। मनोविज्ञान के प्रोफेसर, Csikszentmihalyi
दुनिया भर के लोगों के डेटा का विश्लेषण किया और पाया कि प्रवाह समान है
सभी उम्र और संस्कृतियों के व्यक्तियों के बीच। न्यूयॉर्क और ओकिनावा में, हम सभी
उसी तरह से प्रवाह की स्थिति में पहुंचें।

लेकिन जब हम उस अवस्था में होते हैं तो हमारे दिमाग में क्या होता है?

जब हम बहते हैं, तो हम बिना किसी विचलित हुए एक ठोस कार्य पर केंद्रित होते हैं।
हमारा मन "क्रम में है।" विपरीत तब होता है जब हम कुछ करने की कोशिश करते हैं
हमारा दिमाग अन्य चीजों पर है।

यदि आप अक्सर अपने आप को कुछ पर काम करते समय ध्यान केंद्रित खो देते हैं
महत्वपूर्ण पर विचार करें, ऐसी कई रणनीतियाँ हैं, जिन्हें आप बढ़ा सकते हैं
प्रवाह प्राप्त करने की संभावना।

प्रवाह प्राप्त करने के लिए सात शर्तें

डीपॉल विश्वविद्यालय के शोधकर्ता ओवेन शेफ़र के अनुसार,

पृष्ठ ४१

डीपॉल विश्वविद्यालय के शोधकर्ता ओवेन शेफ़र के अनुसार,

प्रवाह प्राप्त करने के लिए आवश्यकताएं हैं:

1. क्या करना है यह जानना
2. यह जानना कि यह कैसे करना है
3. यह जानते हुए कि आप कितना अच्छा कर रहे हैं
4. यह जानना कि कहां जाना है (जहां नेविगेशन शामिल है)
5. महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना
6. महत्वपूर्ण कौशल को समझना
7. विक्षेपों से मुक्त होना[1]

रणनीति 1: एक मुश्किल काम चुनें (लेकिन बहुत ज्यादा नहीं मुश्किल!)

शेफ़र का मॉडल हमें उन कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिनके लिए हमारे पास एक मौका है पूर्ण लेकिन हमारे सुविधा क्षेत्र से थोड़ा बाहर हैं।

प्रत्येक कार्य, खेल या नौकरी में नियमों का एक सेट होता है, और हमें अनुसरण करने के लिए कौशल के एक सेट की आवश्यकता होती है उन्हें। यदि किसी कार्य को पूरा करने या कोई उद्देश्य प्राप्त करने के नियम बहुत बुनियादी हैं हमारे कौशल सेट के सापेक्ष, हम संभवतः ऊब जाएंगे। ऐसी गतिविधियाँ जो बहुत आसान हैं उदासीनता के लिए।

यदि दूसरी ओर, हम अपने आप को एक ऐसा काम सौंपते हैं जो बहुत कठिन है, तो हम नहीं करेंगे इसे पूरा करने के लिए कौशल हैं और लगभग निश्चित रूप से हार मान लेंगे और महसूस करेंगे निराश, बूट करने के लिए।

आदर्श एक मध्य मार्ग खोजना है, जो हमारी क्षमताओं के साथ गठबंधन करता है लेकिन बस थोड़ा खिंचाव, इसलिए हम इसे एक चुनौती के रूप में अनुभव करते हैं। यही अर्नेस्ट है हेमिंग्वे का मतलब था जब उन्होंने कहा, "कभी-कभी मैं जितना बेहतर कर सकता हूं उससे बेहतर लिखता हूं।"[2]

हम चुनौतियों को अंत तक देखना चाहते हैं क्योंकि हम इसकी भावना का आनंद लेते हैं खुद को धकेलना। बर्ट्रेंड रसेल ने एक समान विचार व्यक्त किया जब उन्होंने कहा, “होना है कठिन समय के लिए ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होना आवश्यक है उपलब्धि। "[3]

यदि आप एक ग्राफिक डिजाइनर हैं, तो अपने अगले के लिए एक नया सॉफ्टवेयर प्रोग्राम सीखें परियोजना। यदि आप एक प्रोग्रामर हैं, तो एक नई प्रोग्रामिंग भाषा का उपयोग करें। यदि आप ए नर्तक, अपनी अगली दिनचर्या को एक आंदोलन में शामिल करने की कोशिश करता है जो प्रतीत होता है सालों तक असंभव।

कुछ अतिरिक्त जोड़ें, कुछ ऐसा जो आपको आपके आराम से बाहर ले जाए क्षेत्र।

पृष्ठ ४२

क्षेत्र।

यहां तक कि पढ़ने के रूप में सरल कुछ करना मतलब कुछ नियमों का पालन करना, निश्चित योग्यता और ज्ञान होना। अगर हम क्वांटम पर एक किताब पढ़ने के लिए निकल पड़े भौतिकी में विशेषज्ञ के बिना यांत्रिकी के विशेषज्ञ, स्वयं भौतिकी के विशेषज्ञ हैं, हम शायद कुछ ही मिनटों के बाद छोड़ देंगे। स्पेक्ट्रम के दूसरे छोर पर, यदि हम पहले से ही सब कुछ जानते हैं कि एक किताब हमें बताती है, हम तुरंत ऊब जाएंगे।

हालांकि, अगर पुस्तक हमारे ज्ञान और क्षमताओं के लिए उपयुक्त है, और बनाता है हम पहले से ही जानते हैं, हम अपने पढ़ने, और समय में विसर्जित कर देंगे बहे। यह खुशी और संतुष्टि इस बात का प्रमाण है कि हम अपने साथ हैं *ikigai* ।

आसान	चुनौतीपूर्ण	हमारी क्षमताओं से परे
उदासी	**बहे**	चिंता

वीडियो गेम- ट्रांडरेशन-बोर्ड गेम्स, में खेले जाते हैं, और खेल इसके शानदार तरीके हैं
प्रवाह प्राप्त करें, क्योंकि उद्देश्य बहुत स्पष्ट हो जाता है: अपने प्रतिद्वंद्वी या अपने को मारो
स्पष्ट रूप से परिभाषित नियमों के एक सेट का पालन करते हुए खुद का रिकॉर्ड।

दुर्भाग्य से, अधिकांश स्थितियों में उद्देश्य स्पष्ट नहीं है।

बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप के एक अध्ययन के अनुसार, जब उनके बारे में पूछा गया
बॉस, बहुराष्ट्रीय निगमों में कर्मचारियों की नंबर एक शिकायत है
कि वे "टीम के मिशन को स्पष्ट रूप से संवाद नहीं करते हैं," और, परिणामस्वरूप, ए
कर्मचारियों को पता नहीं है कि उनके उद्देश्य क्या हैं।

अक्सर क्या होता है, विशेष रूप से बड़ी कंपनियों में, यह है कि अधिकारी खो जाते हैं
जुनूनी योजना के विवरण में, इस तथ्य को छिपाने के लिए रणनीति बनाना कि वे
एक स्पष्ट उद्देश्य नहीं है। यह एक नक्शे के साथ समुद्र की ओर बढ़ रहा है, लेकिन नहीं
गंतव्य।

एक ठोस उद्देश्य की ओर इशारा करते हुए कम्पास होना बहुत अधिक महत्वपूर्ण है
एक नक्शा है। एमआईटी मीडिया लैब के निदेशक जोई इटो हमें उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
"मानचित्र पर कम्पास" के सिद्धांत को हमारी दुनिया को नेविगेट करने के लिए एक उपकरण के रूप में
अनिश्चितता। *व्हिपलैश: हाउ टू सर्वाइव आवर फास्टर फ्यूचर*, वे एंड जेफ नामक पुस्तक में
होवे लिखते हैं, "एक अप्रत्याशित अप्रत्याशित दुनिया में और अधिक तेज़ी से आगे बढ़ रहा है, ए
विस्तृत मानचित्र आपको अनावश्यक रूप से उच्च लागत पर जंगल में गहरे ले जा सकता है। ए
अच्छा कम्पास, हालांकि, हमेशा आपको ले जाएगा जहां आपको जाने की आवश्यकता है। यह नहीं है
इसका मतलब है कि आपको अपनी यात्रा बिना किसी विचार के शुरू करनी चाहिए।

पृष्ठ ४३

इसका क्या मतलब है यह समझना कि आपके लक्ष्य के लिए रास्ता नहीं हो सकता है
सीधे, आप तेजी से और अधिक कुशलता से खत्म करेंगे अगर आपके पास होता
एक पूर्वनिर्मित मार्ग के साथ जुड़ा हुआ है। "

व्यवसाय में, रचनात्मक व्यवसायों और शिक्षा में समान रूप से, यह महत्वपूर्ण है
काम, अध्ययन, या बनाने से पहले हम जो हासिल करना चाहते हैं, उस पर चिंतन करें
कुछ कुछ। हमें खुद से इस तरह के प्रश्न पूछने चाहिए:

> स्टूडियो में आज के सत्र के लिए मेरा उद्देश्य क्या है?
> अगले लेख के लिए मैं आज कितने शब्द लिखने जा रहा हूं
> महीना?
> मेरी टीम का मिशन क्या है?
> उस सोनाटा को खेलने के लिए मैं कल कितनी तेजी से मेट्रो सेट करूंगा
> सप्ताह के अंत तक एलेग्रो टेम्पो?

*एक स्पष्ट उद्देश्य होना प्रवाह को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण है, लेकिन हमें भी करना होगा
जब हम व्यापार में उतरते हैं तो इसे पीछे छोड़ना जानते हैं।* एक बार यात्रा है
शुरू किया गया, हमें इस पर ध्यान दिए बिना इस उद्देश्य को ध्यान में रखना चाहिए।

जब ओलंपिक एथलीट एक स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं, तो वे यह सोचने के लिए रोक नहीं सकते कि कैसे
सुंदर पदक है। उन्हें क्षण में उपस्थित होना होगा — उन्हें *प्रवाहित होना होगा*। अगर
वे एक सेकंड के लिए ध्यान केंद्रित खो देते हैं, यह सोचकर कि वे पदक को दिखाने के लिए कितना गर्व करेंगे
उनके माता-पिता, वे लगभग निश्चित रूप से एक महत्वपूर्ण क्षण में एक त्रुटि करेंगे और
प्रतियोगिता नहीं जीतेंगे।

इसका एक सामान्य उदाहरण लेखक का ब्लॉक है। कल्पना कीजिए कि एक लेखक के पास है
तीन महीने में एक उपन्यास खत्म करो। उद्देश्य स्पष्ट है; समस्या यह है कि
लेखक इस पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता। हर दिन वह सोचती है, "मुझे करना है
उस उपन्यास को लिखें, "और हर दिन वह अखबार पढ़ने के बारे में सेट करता है और
घर साफ करना। हर शाम वह निराश महसूस करती है और वादा करती है कि वह उससे मिल जाएगी
अगले दिन काम करें।

दिन, सप्ताह और महीने बीत जाते हैं, और लेखक अभी भी कुछ भी नीचे नहीं गया है
पृष्ठ पर, जब यह सब लिया गया होगा, तो बैठ जाओ और उस पहले शब्द को प्राप्त करें

बाहर। मिहाली सिक्सजेंटमिहाली व्यक्त करते हुए, प्रयोजनता के साथ बहने के लिए।

जैसे ही आप ये पहले छोटे कदम उठाते हैं, आपको चिंता गायब हो जाएगी और आप आपके द्वारा की जा रही गतिविधि में एक सुखद प्रवाह प्राप्त करेगा। अल्बर्ट को वापस मिल रहा है आइंस्टीन, "एक खुश आदमी वर्तमान में भविष्य में रहने के लिए बहुत संतुष्ट है।"[4]

अस्पष्ट उद्देश्य	स्पष्ट रूप से परिभाषित उद्देश्य और ए प्रक्रिया पर ध्यान दें	एक लक्ष्य प्राप्त करने के लिए जुनूनी इच्छा प्रक्रिया को अनदेखा करते हुए
भ्रम की स्थिति; समय और ऊर्जा बर्बाद हुई		प्राप्त करने के बजाय उद्देश्य पर निर्धारण

भ्रम की स्थिति; समय और ऊर्जा बर्बाद हुई अर्थहीन कार्य	**बहे**	प्राप्त करने के बजाय उद्देश्य पर निर्धारण व्यापार के लिए नीचे
मानसिक ब्लॉक	**बहे**	मानसिक ब्लॉक

रणनीति 3: किसी एक कार्य पर ध्यान लगाओ

यह शायद सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है, जिसका हम आज भी सामना करते हैं प्रौद्योगिकी और इतने सारे विक्षेप। हम YouTube पर एक वीडियो सुन रहे हैं ई-मेल लिखते समय, जब अचानक चैट प्रॉम्प्ट पॉप अप हो जाता है और हम इसका उत्तर देते हैं। तब हमारा स्मार्टफोन हमारी जेब में कंपन करता है; जैसे ही हम उस पर प्रतिक्रिया करते हैं संदेश, हम अपने कंप्यूटर पर वापस आ रहे हैं, फेसबुक पर लॉग इन कर रहे हैं।

सुंदर जल्द ही तीस मिनट बीत चुके हैं, और हम भूल गए हैं कि ई-मेल क्या है हम लिख रहे थे के बारे में होना चाहिए था।

यह भी कभी-कभी होता है जब हम रात के खाने के साथ मूवी डालते हैं और नहीं करते हैं एहसास है कि जब तक हम आखिरी काटने नहीं ले रहे थे तब तक सामन कितना स्वादिष्ट था।

हम अक्सर सोचते हैं कि कार्यों के संयोजन से हमें समय की बचत होगी, लेकिन वैज्ञानिक प्रमाण दिखाता है कि इसका विपरीत प्रभाव है। यहां तक कि जो लोग अच्छा होने का दावा करते हैं मल्टीटास्किंग बहुत उत्पादक नहीं हैं। वास्तव में, वे कुछ कम से कम हैं उत्पादक लोग।

हमारे दिमाग जानकारी के लाखों बिट्स में ले जा सकते हैं लेकिन केवल वास्तव में हो सकते हैं कुछ दर्जन प्रति सेकंड प्रक्रिया करें। जब हम कहते हैं कि हम मल्टीटास्किंग हैं, तो हम क्या हैं वास्तव में कर बहुत जल्दी कार्यों के बीच *आगे और पीछे स्विच* कर रहा है । दुर्भाग्य से, हम कंप्यूटर समानांतर प्रसंस्करण में माहिर नहीं हैं। हम अंत करते हैं काम करने पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, कार्यों के बीच हमारी सारी ऊर्जा को खर्च करना उनमें से एक अच्छी तरह से।

एक समय में एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना सबसे महत्वपूर्ण कारक हो सकता है प्रवाह प्राप्त करना।

Csikszentmihalyi के अनुसार, हमें एक कार्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है:

1. एक व्याकुलता मुक्त वातावरण में होना
2. हर पल हम जो कर रहे हैं उस पर नियंत्रण रखना

यदि हम इसके नियंत्रण में हैं, तो प्रौद्योगिकी महान है। अगर यह नियंत्रण में है तो यह बहुत अच्छा नहीं है हमारा। उदाहरण के लिए, यदि आपको एक शोध पत्र लिखना है, तो आप बैठ सकते हैं आपके कंप्यूटर और Google का उपयोग आपके द्वारा आवश्यक जानकारी देखने के लिए करें। हालांकि, यदि आप बहुत अनुशासित नहीं हैं, आप लेखन के बजाय वेब पर सर्फिंग कर सकते हैं वह कागज। उस स्थिति में, Google और इंटरनेट ने आपको खींच लिया होगा

वह कागज। उस स्थिति में, Google और इंटरनेट ने आपको खींच लिया होगा
आपके प्रवाह की स्थिति से बाहर।

यह वैज्ञानिक रूप से दिखाया गया है कि अगर हम लगातार अपने दिमाग को स्विच करने के लिए कहें
आगे और पीछे के कार्यों के बीच, हम समय बर्बाद करते हैं, और अधिक गलतियाँ करते हैं, और
हमने जो किया है उससे कम याद रखें।

स्टिफोर्ड यूनिवर्सिटी में क्लिफोर्ड आइवर नैस द्वारा किए गए कई अध्ययन
मल्टीटास्किंग की महामारी से पीड़ित हमारी पीढ़ी का वर्णन करें । एक ऐसा
अध्ययन ने सैकड़ों छात्रों के व्यवहार का विश्लेषण किया, उन्हें समूहों में विभाजित किया
चीजों की संख्या के आधार पर वे एक बार में करने के लिए चल रहे थे। जो छात्र थे
मल्टीटास्किंग के लिए सबसे अधिक आदी आमतौर पर चार से अधिक के बीच वैकल्पिक है
कार्य; उदाहरण के लिए, पाठ्यपुस्तक पढ़ते समय, पॉडकास्ट सुनते हुए नोट्स लेना,
उनके स्मार्टफोन पर संदेशों का जवाब देना, और कभी-कभी उनके ट्विटर की जांच करना
समय।

छात्रों के प्रत्येक समूह को कई लाल और कई नीले रंग के साथ एक स्क्रीन दिखाई गई थी
तीर। अभ्यास का उद्देश्य लाल तीरों की गिनती करना था।

सबसे पहले, सभी छात्रों ने बिना किसी परेशानी के, तुरंत सही उत्तर दिए।
जैसे-जैसे नीले तीरों की संख्या बढ़ती गई (लाल तीरों की संख्या बढ़ती गई)
वही; केवल उनकी स्थिति बदल गई), हालांकि, छात्र इसके आदी थे
मल्टीटास्किंग को आवंटित समय में या के रूप में लाल तीर को गिनने में गंभीर परेशानी हुई
जल्दी से छात्रों के लिए जो आदतन मल्टीटास्क नहीं करते थे, एक बहुत ही सरल के लिए
कारण: वे नीले तीर से विचलित हो गए! उनके दिमाग को भुगतान करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था
इसके महत्व की परवाह किए बिना, हर उत्तेजना पर ध्यान देना, जबकि का दिमाग
अन्य छात्रों को एक काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था - इस मामले में, गिनती के
लाल तीर और नीले लोगों की अनदेखी। [5]

अन्य अध्ययनों से संकेत मिलता है कि एक बार में कई चीजों पर काम करना हमारे लिए कम है
कम से कम 60 प्रतिशत की उत्पादकता और दस से अधिक अंकों से हमारा आईक्यू।

स्वीडिश काउंसिल फॉर वर्किंग लाइफ एंड सोशल द्वारा वित्त पोषित एक अध्ययन
शोध में पाया गया कि चार हजार से अधिक युवा वयस्कों का एक नमूना समूह
बीस और चौबीस की उम्र के बीच जो उनके आदी थे
स्मार्टफ़ोन को कम नींद मिली, स्कूल में अपने समुदाय से कम जुड़ा हुआ महसूस किया, और
अवसाद के लक्षण दिखाने की अधिक संभावना थी। [6]

एकल कार्य पर ध्यान देना	**बहु कार्यण**
अधिक संभावना वाले प्रवाह को प्राप्त करता है	प्रवाह को असंभव बना देता है
उत्पादकता बढ़ाता है	उत्पादकता में 60 प्रतिशत की कमी (हालांकि ऐसा नहीं लगता)
प्रतिधारण की हमारी शक्ति को बढ़ाता है	चीजों को याद रखना कठिन बनाता है
हमसे गलतियाँ होने की संभावना कम हो जाती है	हमें गलतियाँ करने की अधिक संभावना है
हमें शांत महसूस करने और कार्य के नियंत्रण में मदद करता है	

पृष्ठ ४६

हमें शांत महसूस करने और कार्य के नियंत्रण में मदद करता है	हमें इस अनुभूति से तनाव महसूस होता है कि हम नियंत्रण खो रहे हैं, कि हमारे हाथ कार्य *हमें* नियंत्रित कर रहे हैं
हमें और अधिक विचारशील बनने के लिए प्रेरित करता है	उत्तेजनाओं के माध्यम से हमें अपने "लत" के माध्यम से हमारे आसपास के लोगों को चोट पहुंचाने के लिए:
अपने आसपास के लोगों पर पूरा ध्यान दें	हमेशा हमारे फोन की जाँच, हमेशा सोशल मीडिया पर। । ।
रचनात्मकता को बढ़ाता है	रचनात्मकता को कम करता है

इस प्रवाह-बाधा महामारी का शिकार होने से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं? किस तरह
क्या हम एक काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित कर सकते हैं? यहां कुछ विचार दिए गए हैं
हमारे पहुंचने की संभावना बढ़ाने के लिए, विकर्षणों से मुक्त स्थान और समय का निर्माण करना
प्रवाह की एक स्थिति और जिससे हमारी *ikigai* के संपर्क में *रहे*:

आप जाग रहे हैं और पिछले घंटे के लिए किसी भी तरह की स्क्रीन पर मत देखो
सोने से पहले घंटे।
प्रवाह प्राप्त करने से पहले अपना फ़ोन बंद कर दें। और कुछ भी नहीं है

इस समय के दौरान आपके द्वारा चुने गए कार्य से महत्वपूर्ण। अगर ऐसा लगता है
बहुत चरम, "केवल परेशान न करें" ऑक्शन को सक्षम करें ताकि केवल निकटतम लोग
आपातकाल के मामले में आपसे संपर्क कर सकते हैं।
सप्ताह का एक दिन, शायद शनिवार या रविवार, का एक दिन नामित करें
तकनीकी "उपवास," केवल ई-पाठकों के लिए अपवाद (बिना वाई-
Fi) या एमपी 3 प्लेयर।
ऐसे कैफे में जाएं, जिसमें वाई-फाई न हो।
प्रति दिन केवल एक या दो बार ई-मेल पढ़ें और उसका जवाब दें। उन समय को परिभाषित करें
स्पष्ट रूप से और उन से चिपके रहते हैं।
पोमोडोरो तकनीक का प्रयास करें: अपने आप को एक रसोई टाइमर प्राप्त करें (कुछ बनाये जाते हैं
एक *पोमोडोरो*, या टमाटर की तरह दिखने के लिए) और एक ही काम पर काम करने के लिए प्रतिबद्ध हैं
जब तक चल रहा है। पोमोडोरो तकनीक 25 मिनट की सिफारिश करती है
काम और प्रत्येक चक्र के लिए 5 मिनट का आराम, लेकिन आप 50 मिनट भी कर सकते हैं
काम और 10 मिनट का आराम। उस गति को ढूंढें जो आपके लिए सबसे अच्छा है; सबसे
प्रत्येक चक्र को पूरा करने में महत्वपूर्ण बात अनुशासित होना है।
अपने कार्य सत्र की शुरुआत एक अनुष्ठान के साथ करें जिसमें आप आनंद लेते हैं और इसे एक इनाम के साथ समाप्त करते हैं।
अपने मन को वर्तमान में लौटने के लिए प्रशिक्षित करें जब आप खुद को पा रहे हों
विचलित। माइंडफुलनेस या मेडिटेशन के दूसरे रूप का अभ्यास करें
चलना या तैरना - जो भी आपको फिर से केंद्रित करने में मदद करेगा।
ऐसे स्थान पर काम करें जहाँ आप विचलित नहीं होंगे। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते
घर, एक पुस्तकालय, एक कैफे, या, यदि आपके कार्य में सैक्सोफोन खेलना शामिल है, पर जाएं,
एक संगीत स्टूडियो। यदि आप पाते हैं कि आपका परिवेश आपको विचलित करता है,
तब तक देखते रहें जब तक आपको सही जगह न मिल जाए।

पृष्ठ ४ Page

प्रत्येक गतिविधि को संबंधित कार्यों के समूहों में विभाजित करें, और प्रत्येक समूह को असाइन करें
खुद की जगह और समय। उदाहरण के लिए, यदि आप एक पत्रिका लेख लिख रहे हैं, तो आप
सुबह घर पर शोध और नोट्स ले सकते थे, लाइब्रेरी में लिख सकते थे
दोपहर में, और रात में सोफे पर संपादित करें।
रूटीन कार्यों को बंडल करें - जैसे कि चालान भेजना, फोन कॉल करना और
इतने पर - और उन सभी को एक ही बार में।

प्रवाह के लाभ	**व्याकुलता का नुकसान**
एक केंद्रित मन	एक भटकता हुआ मन
वर्तमान में जीना	भूत और भविष्य के बारे में सोचना
हम चिंता से मुक्त हैं	हमारे दैनिक जीवन और हमारे आसपास के लोगों के बारे में चिंता हमारे विचारों पर आक्रमण करें
घंटे उड़ जाते हैं	हर मिनट अंतहीन लगता है
हम नियंत्रण में महसूस करते हैं	हम नियंत्रण खो देते हैं और कार्य को पूरा करने में विफल रहते हैं, या अन्य कार्य या लोग हमें अपने काम से दूर रखते हैं
हम अच्छी तरह से तैयार करते हैं	हम बिना तैयारी के काम करते हैं
हम जानते हैं कि किसी भी क्षण हमें क्या करना चाहिए	हम अक्सर फंस जाते हैं और आगे बढ़ना नहीं जानते
हमारा मन स्पष्ट है और प्रवाह के लिए सभी बाधाओं को पार करता है विचार	हम संदेह, चिंताओं और कम आत्मसम्मान से त्रस्त हैं
यह सुखद है	यह उबाऊ और थकाऊ है
हमारा अहंकार फीका पड़ जाता है: हम गतिविधि को नियंत्रित करने वाले या नहीं होते हैं कार्य हम कर रहे हैं- कार्य हमें आगे बढ़ा रहा है	हमारा अहंकार मौजूद है और हम महसूस करते हैं निराश

जापान में प्रवाह: *ताकुमिस*, इंजीनियर, जीनियस और *ओटाकस*

टेकुमिस (कारीगर), इंजीनियर, आविष्कारक और *ओटाकस* (एनीमे के प्रशंसक और) क्या करते हैं
मंगा) आम है? वे सभी के साथ बहने के महत्व को समझते हैं

हर समय उनके *ikigai* ।

जापान में लोगों के बारे में एक व्यापक स्टीरियोटाइप है कि वे असाधारण हैं
समर्पित और मेहनती, भले ही कुछ जापानी लोग कहते हैं कि वे जैसे दिखते हैं
वे वास्तव में वे कर रहे हैं की तुलना में कड़ी मेहनत कर रहे हैं। हालांकि, उनके बारे में कोई संदेह नहीं है
किसी कार्य में पूरी तरह से लीन होने की क्षमता, या उनकी दृढ़ता के बारे में जब
हल करने के लिए एक समस्या है। शुरू होने पर पहले शब्दों में से एक सीखता है
जापानी पाठ *गैंबरू है*, जिसका अर्थ है "दृढ़ रहना" या "करने के लिए दृढ़ रहना"
अपना सबसे अच्छा।"

जापानी लोग अक्सर खुद को यहां तक कि सबसे बुनियादी कार्यों के लिए भी लागू करते हैं
तीव्रता जो जुनून पर सीमा बनाती है। हम इसे सभी प्रकार के संदर्भों में, से देखते हैं
नागानो के पहाड़ों में उनके चावल के खेतों की सावधानीपूर्वक देखभाल करने वाले "सेवानिवृत्त" हैं
कॉलेज के छात्रों के रूप में जाना सुविधा स्टोर में सप्ताहांत पारी काम कर रहे
कोनबिनिस। यदि आप जापान जाते हैं, तो आप इस पर विस्तार से ध्यान देंगे
लगभग हर लेनदेन।

Naha, Kanazawa में दस्तकारी वस्तुओं को बेचने वाले दुकानों में से एक में चलो,
या क्योटो और आपको यह भी पता चल जाएगा कि जापान पारंपरिक का खजाना है
craftwork। जापान के लोगों में नया सृजन करने की विलक्षण प्रतिभा है
कारीगरों की परंपराओं और तकनीकों को संरक्षित करते हुए प्रौद्योगिकियां।

टेकमी की कला

टोयोटा "कारीगरों" को नियुक्त करती है जो हाथ से एक निश्चित प्रकार का पेंच बनाने में सक्षम हैं।
ये *टेकुमी*, या किसी विशेष मैनुअल कौशल के विशेषज्ञ, बेहद महत्वपूर्ण हैं
टोयोटा, और उन्हें बदलना मुश्किल है। उनमें से कुछ ही लोग हैं जो हैं
जानते हैं कि अपने सटीक कौशल का प्रदर्शन कैसे किया जाता है, और ऐसा लगता नहीं है कि एक नया है
पीढ़ी को संभालना है।

टर्नटेबल सुइयों का एक और उदाहरण है: वे लगभग विशेष रूप से उत्पादित होते हैं
जापान में, जहां आप अंतिम शेष लोगों को पा सकते हैं जो जानते हैं कि कैसे उपयोग करना है
इन सटीक सुइयों को बनाने के लिए आवश्यक मशीनरी, और जो पारित करने की कोशिश कर रहे हैं
उनके वंशजों को उनके ज्ञान पर।

हम हिरोशिमा के पास एक छोटे से शहर कुमांओ की यात्रा पर एक *ताकुमी* से मिले । हम थे
दिन के लिए, सबसे प्रसिद्ध ब्रांडों में से एक के लिए एक फोटो निबंध पर काम करना
पश्चिम में मेकअप ब्रश। कुमांओ के दर्शकों के स्वागत में बिलबोर्ड
एक बड़े ब्रश को पकड़े एक शुभंकर। ब्रश कारखानों के अलावा, शहर भरा हुआ है
छोटे घरों और वनस्पति उद्यानों की; आगे बढ़ते हुए, आप कई देख सकते हैं
शिंटो पहाड़ों के आधार पर स्थित है जो शहर को घेरे हुए है।

हम घंटों कारखानों में फोटो खींचते हुए लोगों को क्रमबद्ध पंक्तियों में बिताते हैं
एक ही काम कर रहा है - जैसे ब्रश या लौंडिंग बॉक्स के हैंडल को पेंट करना
ट्रकों पर उनमें से - इससे पहले कि हमें एहसास हुआ कि हमने अभी भी किसी को वास्तव में नहीं देखा है
ब्रश के सिर में ब्रिसल्स लगाएं।

जब हमने इस बारे में पूछा और कई बार भागदौड़ हुई, तो अध्यक्ष महोदय
एक कंपनी हमें यह दिखाने के लिए सहमत हुई कि यह कैसे किया गया। उसने हमें इमारत से बाहर निकाला
और हमें उसकी कार में जाने के लिए कहा। पांच मिनट की ड्राइव के बाद हमने बगल में पार्क किया
एक और, छोटी संरचना और सीढ़ियों पर चढ़े। उसने एक दरवाजा खोला और हमने
सुंदर प्राकृतिक प्रकाश में जाने वाली खिड़कियों से भरे एक छोटे से कमरे में चला गया।

सुंदर प्राकृतिक प्रकाश में जाने वाली खिड़कियों से भरे एक छोटे से कमरे में चला गया।

कमरे के बीच में एक महिला नकाब पहने हुई थी। आप ही देख सकते थे
उसकी आँखें। वह ब्रश के लिए अलग-अलग ब्रिस्टल्स चुनने पर केंद्रित थी-
सुंदर ढंग से उसके हाथ और उंगलियों को स्थानांतरित करने के लिए कैंची और कंघी का उपयोग कर छाँटना
bristles — कि उसने हमारी उपस्थिति पर ध्यान नहीं दिया। उसकी हरकतें इतनी तेज थीं
यह बताना मुश्किल था कि वह क्या कर रही थी।

कंपनी के अध्यक्ष ने उसे यह बताने के लिए बाधित किया कि हम होंगे
काम करते हुए फोटो ले रहा है। हम उसका मुंह नहीं देख सकते थे, लेकिन उसकी आंख में चमक थी
और उसके भाषण में हर्षित विभक्ति हमें बताती है कि वह मुस्कुरा रही थी। उसने देखा
खुश और गर्व से अपने काम और जिम्मेदारियों के बारे में बात कर रही है।

उसकी हरकतों को पकड़ने के लिए हमें बहुत तेज़ शटर गति का उपयोग करना पड़ा। उसके
हाथ नाचते थे और वह अपने उपकरणों और वह जिस ब्रिसल्स के साथ संगीत में *बहती* थी
छँटाई।

राष्ट्रपति ने हमें बताया कि यह *टेकुमी* सबसे महत्वपूर्ण लोगों में से एक था
भले ही वह एक अलग इमारत में छिपी थी। प्रत्येक
कंपनी द्वारा बनाए गए हर ब्रश की ब्रिसल उसके हाथों से होकर गुजरती है।

जापान में स्टीव जॉब्स

Apple कॉफ़ाउंडर स्टीव जॉब्स जापान के बहुत बड़े प्रशंसक थे। यही नहीं वह सोनी से मिलने भी गए
1980 के दशक में कारखानों और उनके कई तरीकों को अपनाया जब उन्होंने Apple की स्थापना की,
वह भी जापानी चीनी मिट्टी के बरतन की सादगी और गुणवत्ता से मोहित हो गया था
क्योटो।

हालाँकि, यह क्योटो का एक कारीगर नहीं था जिसने स्टीव जॉब्स की भक्ति को जीत लिया, लेकिन
बल्कि एक *ताकुमी* टोयामा से युकिओ Shakunaga, जो एक तकनीक का इस्तेमाल किया नामित
कहा जाता *Etchu सेटो-yaki* , केवल कुछ ही से जाना जाता है।

क्योटो की यात्रा पर, जॉब्स ने शकुनगा के काम की एक प्रदर्शनी के बारे में सुना। वह
तुरंत समझ गया कि शकुनगा के बारे में कुछ खास बात थी
चीनी मिटटी। तथ्य की बात के रूप में, उसने कई कप, फूलदान और प्लेटें खरीदीं और चला गया
उस सप्ताह तीन बार शो में वापस आए।

जॉब्स उनकी तलाश में अपने जीवन के दौरान कई बार क्योटो लौटे
प्रेरणा, और व्यक्तिगत रूप से शकुनागा से मिलना। कहा जाता है कि जॉब्स के पास था
उसके लिए कई सवाल - लगभग सभी निर्माण प्रक्रिया और
चीनी मिट्टी के बरतन के प्रकार उन्होंने इस्तेमाल किया।

शकुनगा ने बताया कि उन्होंने सफेद चीनी मिट्टी के बरतन का इस्तेमाल किया था जिसे उन्होंने खुद से निकाला था
टोयामा प्रान्त में पहाड़, जिससे वह अपने इल्क का एकमात्र कलाकार बन गया

पृष्ठ ५०

में उनके मूल से चीनी मिट्टी के बरतन वस्तुओं की निर्माण प्रक्रिया से परिचित
अपने अंतिम रूप में पहाड़ - एक प्रामाणिक *टेकुमी*।

जॉब्स इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने पर्वत को देखने के लिए टोयामा जाने का विचार किया
जहां शकुनगा को अपना चीनी मिट्टी का बरतन मिला था, लेकिन जब उसने यह सुना तो उसे बेहतर लगा
क्योटो से ट्रेन द्वारा चार घंटे से अधिक था।

जॉब्स की मृत्यु के बाद एक साक्षात्कार में, शकुनगा ने कहा कि उन्हें बहुत गर्व है कि उनके
काम उस आदमी द्वारा सराहा गया जिसने आईफोन बनाया था। उसने कहा कि जोड़ा
जॉब्स ने उनसे आखिरी बार बारह चायपत्ती का एक सेट खरीदा था। जॉब्स ने पूछा था
कुछ विशेष के लिए, "एक नई शैली।" इस अनुरोध को पूरा करने के लिए, शकुनगा ने 150 बनाए
नए विचारों को परखने की प्रक्रिया में टीचिंग। इनमें से उन्होंने बारह सर्वश्रेष्ठ को चुना
और उन्हें जॉब्स परिवार के पास भेज दिया।

कभी जापान की अपनी पहली यात्रा के दौरान, जॉब्स मोहित और प्रेरित थे

देश के कारीगर, इंजीनियर (विशेषकर सोनी पर), दर्शन (विशेषकर ज़ेन), और व्यंजन (विशेष रूप से सुशी)।[7]

परिष्कृत सादगी

जापानी कारीगरों, इंजीनियरों, ज़ेन दर्शन, और भोजन में क्या है
सामान्य? सादगी और विस्तार पर ध्यान। यह एक आलसी सादगी नहीं बल्कि एक है
परिष्कृत जो नए मोर्चे को खोजता है, वह हमेशा वस्तु लेता है
शरीर और दिमाग, या अगले स्तर तक भोजन, किसी के *ikigai* के अनुसार ।

जैसा कि Csikszentmihalyi कहेंगे, कुंजी हमेशा एक सार्थक रही है
प्रवाह बनाए रखने के लिए दूर करने के लिए चुनौती।

सुशी की डॉक्यूमेंट्री *जिरो ड्रीम्स* हमें एक *टीकूमी* का एक और उदाहरण देती है ,
इस बार रसोई में। इसका नायक हर दिन अधिक के लिए सुशी बना रहा है
अस्सी साल से अधिक, और गिन्ज़ा मेट्रो स्टेशन के पास एक छोटा सुशी रेस्तरां का मालिक है
टोक्यो में। वह और उनका बेटा प्रसिद्ध त्सुकजी मछली बाजार में हर दिन जाते हैं और
रेस्तरां में वापस लाने के लिए सबसे अच्छी मछली चुनें।

डॉक्यूमेंट्री में, हम जिरो के प्रशिक्षुओं में से एक को टैमागो बनाने के लिए सीखते हैं
(एक पतला, थोड़ा मीठा आमलेट)। कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह कितनी कोशिश करता है, उसे जिरो नहीं मिल सकता है
अनुमोदन। वह वर्षों तक अभ्यास करता रहता है जब तक कि वह आखिरकार नहीं करता।

प्रशिक्षु देने से इनकार क्यों करता है? वह ऊब खाना पकाने अंडे नहीं मिलता है
हर दिन? नहीं, क्योंकि सुशी बनाना उसकी *ikigai* भी है /

जीरो और उनका बेटा दोनों पाक कलाकार हैं। जब वे खाना बनाते हैं तो वे ऊबते नहीं हैं
- वे प्रवाह की स्थिति को प्राप्त करते हैं। जब वे होते हैं तो वे खुद का पूरा आनंद लेते हैं

रसोईघर में; यह उनकी खुशी है, उनकी *ikigai है*/उन्होंने लेना सीख लिया है
अपने काम में आनंद, समय की अपनी भावना को खोने के लिए।

पिता और पुत्र के बीच घनिष्ठ संबंध से परे, जो उन्हें बनाए रखने में मदद करता है
चुनौती हर दिन, वे भी एक शांत, शांतिपूर्ण वातावरण में काम करते हैं
उन्हें ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है। से तीन सितारा रेटिंग प्राप्त करने के बाद भी
मिशेलिन, उन्होंने कभी भी अन्य स्थानों को खोलने या विस्तार करने पर विचार नहीं किया
व्यापार। वे अपने छोटे से रेस्तरां के बार में सिर्फ दस संरक्षक काम करते हैं।
जिरो के परिवार को पैसा कमाना नहीं है; इसके बजाय वे अच्छे काम को महत्व देते हैं
परिस्थितियाँ और ऐसा वातावरण बनाना जिसमें वे प्रवाहित हो सकें
दुनिया में सबसे अच्छा सुशी।

युकियो शकुनगा की तरह जीरो, "स्रोत" पर अपना काम शुरू करता है। वह जाता है
सबसे अच्छा टूना खोजने के लिए मछली बाजार; शकुनगा पहाड़ों को खोजने के लिए चला जाता है
सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के बरतन। जब वे काम करने के लिए नीचे उतरते हैं, तो दोनों वस्तु के साथ एक हो जाते हैं
वे पैदा कर रहे हैं। वस्तु के साथ यह एकता कि वे प्रवाह की स्थिति में पहुंच जाते हैं
जापान में विशेष अर्थ पर आधारित है, जहां, Shintoism, वन, पेड़ों के अनुसार,
और वस्तुओं में उनके भीतर एक *कामी* (आत्मा या ईश्वर) है।

जब कोई - चाहे एक कलाकार, एक इंजीनियर, या एक शेफ - बनाने के लिए निकलता है
कुछ, उसकी या उसकी जिम्मेदारी प्रकृति का उपयोग करते हुए उसे "जीवन" देने की है
हर पल उस प्रकृति का सम्मान करना। इस प्रक्रिया के दौरान, कारीगर बन जाता है
वस्तु के साथ और उसके साथ बहती है। एक लोहे का काम करनेवाला कहेगा कि धातु एक है
अपने स्वयं के जीवन, जैसे कोई व्यक्ति मिट्टी का पात्र बनाता है कि मिट्टी कहती है।
जापानी प्रकृति और प्रौद्योगिकी को एक साथ लाने में कुशल हैं: आदमी नहीं
बनाम प्रकृति, बल्कि दोनों का मिलन है।

घिबली की पवित्रता

ऐसे लोग हैं जो कहते हैं कि प्रकृति से जुड़े होने का शिंटो मूल्य है
गायब हो जाने। इस नुकसान के सबसे कठोर आलोचकों में से एक स्पष्ट रूप से एक और कलाकार है
परिभाषित *ikigai* : *हयाओ* मियाज़ाकी द्वारा निर्मित एनिमेटेड फिल्मों के निर्देशक
स्टूडियो घिब्ली।

उनकी लगभग सभी फिल्मों में हम मनुष्यों, प्रौद्योगिकी, कल्पना और प्रकृति को एक अवस्था में देखते हैं
संघर्ष का - और, अंत में, एक साथ आ रहा है। सबसे मार्मिक
उनकी फिल्म *स्पिरिटेड अवे* में रूपकों को एक मोटे आत्मा को कूड़े में ढक दिया गया है
नदियों के प्रदूषण का प्रतिनिधित्व करता है।

मियाज़ाकी की फिल्मों में, जंगलों में व्यक्तित्व होते हैं, पेड़ों में भावनाएँ होती हैं, और रोबोट होते हैं
पक्षियों से दोस्ती करो। जापानी सरकार ने एक राष्ट्रीय खजाने पर विचार किया,

मियाज़ाकी एक कलाकार है जो अपनी कला में पूरी तरह से लीन होने में सक्षम है। वह उपयोग करता है
1990 के दशक के अंत से एक सेल फोन, और वह अपनी पूरी टीम को हाथ से खींचता है। वह
"निर्देशन" अपनी फिल्मों को कागज पर प्रस्तुत करके यहां तक कि सबसे नन्हा विस्तार, प्रवाह को प्राप्त करता है
ड्राइंग, कंप्यूटर का उपयोग करके नहीं। निर्देशक की ओर से इस जुनून के लिए धन्यवाद,
स्टूडियो घिबली दुनिया के एकमात्र स्टूडियो में से एक है जहां लगभग पूरे
उत्पादन प्रक्रिया पारंपरिक तकनीकों का उपयोग करके की जाती है।

जिन लोगों ने स्टूडियो घिबली का दौरा किया है, वे जानते हैं कि यह काफी विशिष्ट है, एक दिया पर
रविवार को एक एकांत व्यक्ति को एक कोने में दूर से देखने के लिए काम पर कड़ी मेहनत करनी पड़ती है - एक आदमी
साधारण कपड़ों में, जो बिना देखे ही *ओहायो* (नमस्ते) के साथ उनका अभिवादन करेंगे ।

मियाज़ाकी अपने काम के प्रति इतनी जुनूनी हैं कि वह कई रविवारों में बिताती हैं
स्टूडियो, प्रवाह की स्थिति का आनंद ले रहा है, अपनी *ikigai* को सभी से ऊपर रख रहा है। आगंतुकों को पता है
किसी भी परिस्थिति में मियाज़ाकी को परेशान करने वाला कोई नहीं है, जो उनके लिए जाना जाता है
त्वरित गुस्सा-खासकर अगर वह ड्रॉ करते समय बाधित होता है।

2013 में, मियाज़ाकी ने घोषणा की कि वह सेवानिवृत्त होने जा रहे हैं। उसका स्मरण करने के लिए
सेवानिवृत्ति के बाद, टेलीविजन स्टेशन एनएचके ने एक वृत्तचित्र बनाया, जिसमें उन्होंने उसे दिखाया
पिछले दिनों काम पर वह फिल्म के लगभग हर दृश्य में ड्राइंग कर रहे हैं। एक दृश्य में,
उनके कई सहयोगियों को एक बैठक से बाहर आते देखा जाता है, और वहाँ वह है,
एक कोने में ड्राइंग, उन पर कोई ध्यान नहीं। एक अन्य दृश्य में, उसे दिखाया गया है
30 दिसंबर (जापान में एक राष्ट्रीय अवकाश) पर काम करना और खोलना
स्टूडियो घिबली के दरवाजे इसलिए वह दिन बिता सकता है, अकेले ड्राइंग कर सकता है।

मियाज़ाकी ड्राइंग नहीं रोक सकती। जाने के बजाय उसके "रिटायरमेंट" के दिन
छुट्टी पर या घर पर रहने के बाद, वह स्टूडियो घिबली में गए और ड्रॉ करने के लिए बैठ गए।
उनके सहयोगियों ने उनके सबसे अच्छे पोकर चेहरों पर, न जाने क्या-क्या कहा। एक साल
बाद में, उन्होंने घोषणा की कि वह कोई और फीचर फिल्म नहीं बनाएंगे लेकिन वह करेंगे
जब तक वह मर नहीं जाता, तब तक उसे खींचते रहें।

अगर वह जो करता है, उसके बारे में भावुक होने पर क्या कोई वास्तव में सेवानिवृत्त हो सकता है?

निष्कर्ष निकालता है

यह केवल जापानी ही नहीं है जिनके पास यह क्षमता है; कलाकार और वैज्ञानिक हैं
पूरी दुनिया में मजबूत, स्पष्ट *ikigais के साथ*। वे वही करते हैं जो उन्हें उनके प्यार से मिलता है
मरने का दिन।

आइंस्टीन ने अपनी आंखें हमेशा के लिए बंद करने से पहले लिखी आखिरी चीज एक सूत्र थी
ब्रह्मांड के सभी बलों को एक सिद्धांत में एकजुट करने का प्रयास किया। जब वह
मर गया, वह अभी भी वही कर रहा था जो वह प्यार करता था। यदि वह भौतिक विज्ञानी नहीं थे, तो उन्होंने कहा, वह
एक संगीतकार के रूप में खुश होता। जब वह भौतिकी पर केंद्रित नहीं था या

गणित, उसे वायलिन बजाने में मज़ा आता था। जबकि प्रवाह की स्थिति तक पहुँचने
अपने फ़ार्मुलों पर काम करना या संगीत बजाना, उनकी दो *ikigais* , उन्हें अंतहीन लाए
अभिराम।

इस तरह के कई कलाकार गलत या पुनरावर्तक लग सकते हैं, लेकिन वे क्या हैं
वास्तव में कर उस समय की रक्षा कर रहा है जो उन्हें खुशी देता है, कभी-कभी
उनके जीवन के अन्य पहलुओं का खर्च। वे आउटलेर हैं जो सिद्धांतों को लागू करते हैं
उनके जीवन के चरम पर।

इस तरह के कलाकार का एक और उदाहरण उपन्यासकार हारुकी मुराकामी है। वह
केवल दोस्तों का एक नज़दीकी चक्र देखता है, और केवल एक बार जापान में सार्वजनिक रूप से प्रकट होता है
कुछ साल।

कलाकारों को पता है कि उनके स्थान की रक्षा करना, उनका नियंत्रण करना कितना महत्वपूर्ण है
यदि वे अपनी *ikigai के* साथ *बहना* चाहते हैं, तो पर्यावरण और *विक्षेपों से मुक्त रहें* ।

माइक्रोफ्लो: सांसारिक कार्यों का आनंद लेना

लेकिन क्या होता है जब हम कहते हैं, कपड़े धोने, लॉन घास काटना, या भाग लेना
कागजी कार्रवाई करने के लिए? क्या इन सांसारिक कार्यों को सुखद बनाने का कोई तरीका है?

शिंजुकु मेट्रो स्टेशन के पास, टोक्यो के एक तंत्रिका केंद्र में, वहाँ
एक सुपरमार्केट है जो अभी भी लिफ्ट ऑपरेटरों को नियुक्त करता है। लिफ्ट काफी हैं
मानक और आसानी से ग्राहकों द्वारा संचालित किया जा सकता है, लेकिन स्टोर पसंद करता है
बटन दबाते हुए, आपके लिए दरवाजा खुला रखने वाले किसी व्यक्ति की सेवा प्रदान करें
अपनी मंजिल के लिए, और बाहर निकलते ही झुकना।

यदि आप आस-पास पूछते हैं, तो आप सीखेंगे कि एक लिफ्ट ऑपरेटर है जो गया है
2004 से वही काम कर रही है। वह हमेशा मुस्कुराती रहती है और उसके बारे में उत्साहित रहती है
काम। वह इस तरह की नौकरी का आनंद कैसे ले पाती है? क्या वह ऊब नहीं कर रही है
कुछ इतना दोहराव?

करीब से निरीक्षण करने पर, यह स्पष्ट हो जाता है कि लिफ्ट ऑपरेटर बस नहीं है
बटन धक्का लेकिन बजाय आंदोलनों के एक पूरे अनुक्रम प्रदर्शन कर रहा है। वह
ग्राहकों को नमस्कार के साथ नमस्कार के साथ नमस्कार और उसके बाद नमस्कार शुरू होता है
हाथ की एक स्वागत योग्य लहर। फिर वह एलेवेटर बटन को ए के साथ दबाता है
सुशोभित आंदोलन, जैसे कि वह एक गीशा है जो एक ग्राहक को चाय का एक कप प्रदान करती है।

Csikszentmihalyi इस *माइक्रोफ़्लो को* बुलाता है ।

हम सभी एक कक्षा या सम्मेलन में ऊब चुके हैं और रखने के लिए डूडल बनाने लगे हैं
खुद का मनोरंजन किया। या दीवार पर पेंटिंग करते समय सीटी बजाएं। अगर हम वास्तव में नहीं हो रहे हैं
चुनौती दी गई है, हम ऊब गए हैं और खुद को खुश करने के लिए जटिलता की एक परत जोड़ते हैं। हमारी
माइक्रोफ़्लो के क्षणों में नियमित कार्यों को चालू करने की क्षमता, जिसमें हम आनंद लेते हैं,
हमारे खुश होने की कुंजी है, क्योंकि हम सभी को ऐसे कार्य करने होंगे।

हमारे खुश होने की कुंजी है, क्योंकि हम सभी को ऐसे कार्य करने होंगे।

यहां तक कि बिल गेट्स हर रात बर्तन धोते थे। वह कहता है कि वह इसका आनंद लेता है - कि यह
उसे आराम करने और अपने दिमाग को साफ करने में मदद करता है, और यह कि वह इसे थोड़ा बेहतर करने की कोशिश करता है
दिन, एक स्थापित आदेश या नियमों के सेट के बाद वह खुद के लिए बना है: प्लेटें
पहला, कांटे दूसरे, और इतने पर।

यह माइक्रोफ्लो के उनके दैनिक क्षणों में से एक है।

रिचर्ड फेनमैन, सभी समय के सबसे महत्वपूर्ण भौतिकविदों में से एक
नियमित कार्यों में आनंद। डैनियल हिलिस, के संस्थापकों में से एक
सुपरकंप्यूटर निर्माता थिंकिंग मशीन, ने काम करने के लिए फेनमैन को काम पर रखा है
एक कंप्यूटर का विकास जो समानांतर प्रसंस्करण को संभाल सकता था जब वह था
पहले से ही विश्व प्रसिद्ध। उन्होंने कहा कि फेनमैन ने अपने काम के पहले दिन और दिखाया

कहा, "ठीक है, मालिक, मेरा काम क्या है?" उनके पास कुछ भी तैयार नहीं था, इसलिए उन्होंने उसे एक निश्चित गणितीय समस्या पर काम करने के लिए कहा। उसने तुरंत एहसास हुआ कि वे उसे व्यस्त रखने के लिए उसे एक अप्रासंगिक कार्य दे रहे थे और कहा, "यही बैलोनी के झुंड की तरह लगता है - मुझे कुछ करने के लिए वास्तविक दे। "

इसलिए उन्होंने उसे कार्यालय की आपूर्ति खरीदने के लिए पास की एक दुकान पर भेज दिया, और उसने अपना काम पूरा कर लिया उसके चेहरे पर मुस्कान के साथ काम। जब उसके पास कुछ महत्वपूर्ण नहीं था अपने दिमाग को आराम देने के लिए क्या करना चाहिए या क्या करना चाहिए, फेनमैन ने खुद को माइक्रोफ्लोइंग के लिए समर्पित किया - कार्यालय की दीवारों को पेंट करना।

सप्ताह बाद, थिंकिंग मशीन का दौरा करने के बाद निवेशकों का एक समूह कार्यालय जाता है घोषित किया गया, "आपके पास दीवारों और सोल्डरिंग की पेंटिंग में नोबेल पुरस्कार विजेता हैं सर्किट। "[8]

त्वरित अवकाश: ध्यान के माध्यम से वहाँ पहुँचना

मन को प्रशिक्षित करने से हम अधिक तेज़ी से प्रवाह की जगह पर पहुँच सकते हैं। ध्यान एक है हमारी मानसिक मांसपेशियों का व्यायाम करने का तरीका।

ध्यान कई प्रकार के होते हैं, लेकिन उन सभी का उद्देश्य एक ही होता है: मन को शांत करना, हमारे विचारों और भावनाओं को देखना और हमारा ध्यान केंद्रित करना एक ही वस्तु पर।

मूल अभ्यास में सीधी पीठ के साथ बैठना और अपने पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है सांस। कोई भी इसे कर सकता है, और आपको सिर्फ एक सत्र के बाद फर्क महसूस होगा। द्वारा अपना ध्यान अपनी नाक से बाहर और अंदर जाने वाली हवा पर केंद्रित करते हुए, आप धीमी गति से कर सकते हैं विचारों की धार और अपने मानसिक क्षितिज को साफ़ करें।

द आर्चर सीक्रेट

पृष्ठ ५५

तीरंदाजी के लिए 1988 के ओलंपिक स्वर्ण पदक के विजेता सत्रह थे- दक्षिण कोरिया की वर्षीय महिला। यह पूछे जाने पर कि उसने कैसे तैयारी की, उसने जवाब दिया कि उसके प्रशिक्षण का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा दो के लिए ध्यान था प्रत्येक दिन घंटे।

यदि हम प्रवाह की स्थिति तक पहुँचने में बेहतर होना चाहते हैं, तो ध्यान एक उत्कृष्ट है हमारे स्मार्टफ़ोन और उनकी सूचनाओं के लिए एंटीडोट लगातार हमारे लिए क्लैमिंग करते हैं ध्यान।

ध्यान करना शुरू करने वाले लोगों में सबसे आम गलतियों में से एक है यह करने के बारे में चिंता करना "सही", पूर्ण मानसिक चुप्पी को प्राप्त करना, या पहुंचना "निर्वाण।" सबसे महत्वपूर्ण बात यात्रा पर ध्यान केंद्रित करना है।

चूंकि मन विचारों, विचारों और भावनाओं का एक निरंतर घूमता है, जो धीमा है नीचे "सेंट्रीफ्यूज" - बस कुछ सेकंड के लिए-हमें अधिक महसूस करने में मदद कर सकता है आराम किया और स्पष्टता की भावना के साथ हमें छोड़ दिया।

वास्तव में, ध्यान के अभ्यास में हम जो कुछ सीखते हैं, उनमें से एक चिंता का विषय नहीं है हमारी मानसिक स्क्रीन पर जो कुछ भी घूमता है, उसके बारे में। हमारे बॉस को मारने का विचार है हमारे दिमाग में फ्लैश हो सकता है, लेकिन हम इसे केवल एक विचार के रूप में लेबल करते हैं और इसे एक की तरह पास करते हैं बादल, बिना जज या इसे खारिज किए। यह केवल एक विचार है - साठ में से एक हजार हमारे पास हर दिन है, कुछ विशेषज्ञों के अनुसार।

ध्यान अल्फा और थीटा मस्तिष्क तरंगों को उत्पन्न करता है। मैं अनुभवी लोगों के लिए ध्यान, ये तरंगें तुरंत दिखाई देती हैं, जबकि इसमें आधे घंटे का समय लग सकता है उन्हें अनुभव करने के लिए शुरुआत करें। ये सुकून देने वाली दिमागी तरंगें हैं सक्रिय होने से पहले हम सो जाते हैं, जैसा कि हम धूप में लेटते हैं, या सही लेने के बाद

गरम हम सभी अपने साथ एक स्पा लेकर चलते हैं जहाँ हम जाते हैं। यह सिर्फ जानने की बात है कि कैसे
में पाने के लिए - कुछ भी कर सकते हैं, अभ्यास के एक बिट के साथ।

मनुष्य कर्मकांडी प्राणी के रूप में

जीवन स्वाभाविक रूप से कर्मकांड है। हम तर्क दे सकते हैं कि मनुष्य स्वाभाविक रूप से अनुष्ठानों का पालन करते हैं
वह हमें व्यस्त रखता है। कुछ आधुनिक संस्कृतियों में, हमें अपने से बाहर कर दिया गया है
कर्मकांडी लक्ष्य के बाद लक्ष्य का पीछा करने के लिए रहता है ताकि सफल के रूप में देखा जा सके। परंतु
पूरे इतिहास में, मानव हमेशा व्यस्त रहा है। हम शिकार कर रहे थे, खाना बना रहे थे,
खेती, खोज और उन परिवारों को उठाना - जो कर्मकांड के रूप में संरचित थे
हमें अपने पूरे दिन व्यस्त रखने के लिए।

लेकिन एक असामान्य तरीके से, अनुष्ठान अभी भी दैनिक जीवन और व्यवसाय प्रथाओं में पारगमन करते हैं

पेज 56

लेकिन एक असामान्य तरीके से, अनुष्ठान अभी भी दैनिक जीवन और व्यवसाय प्रथाओं में पारगमन करते हैं
आधुनिक जापान। जापान में मुख्य धर्म-कन्फ्यूशीवाद, बौद्ध धर्म और
शिंटोवाद — वे सभी हैं जिनमें अनुष्ठान निरपेक्ष से अधिक महत्वपूर्ण हैं
नियम।

जापान में व्यापार करते समय, प्रक्रिया, शिष्टाचार और आप कैसे काम करते हैं
अंतिम परिणामों की तुलना में कुछ अधिक महत्वपूर्ण है। चाहे यह अच्छा हो या बुरा
अर्थव्यवस्था के लिए इस पुस्तक के दायरे से परे है। हालांकि यह निर्विवाद है,
यह है कि एक "अनुष्ठानिक कार्यस्थल" में प्रवाह खोजना एक की तुलना में बहुत आसान है
जिसे हम लगातार हमारे द्वारा निर्धारित अस्पष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं
मालिकों।

अनुष्ठान हमें स्पष्ट नियम और उद्देश्य देते हैं, जो हमें प्रवाह की स्थिति में प्रवेश करने में मदद करते हैं।
जब हमारे सामने केवल एक बड़ा लक्ष्य होता है, तो हम खोए हुए या अभिभूत महसूस कर सकते हैं
इसके द्वारा; अनुष्ठान हमें प्रक्रिया, *विकल्प*, पथ पर , हमें देकर मदद करते हैं
एक लक्ष्य प्राप्त करना। जब एक बड़े लक्ष्य के साथ सामना किया जाता है, तो इसे भागों में तोड़ने का प्रयास करें
और फिर प्रत्येक भाग पर एक-एक करके हमला करें।

अपने दैनिक अनुष्ठानों का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें, उन्हें एक राज्य में प्रवेश करने के लिए उपकरण के रूप में उपयोग करें
बहे। परिणाम के बारे में चिंता न करें - यह स्वाभाविक रूप से आएगा। खुशी में है
कर रहा है, परिणाम में नहीं। एक नियम के रूप में, अपने आप को याद दिलाएं: "लक्ष्यों पर अनुष्ठान।"

सबसे खुश लोग वे नहीं हैं जो सबसे ज्यादा हासिल करते हैं। वे ही हैं
जो प्रवाह की स्थिति में दूसरों की तुलना में अधिक समय व्यतीत करते हैं।

अपने *ikigai* खोजने के लिए प्रवाह का उपयोग करना

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आपको बेहतर विचार होना चाहिए कि किन गतिविधियों में
आपका जीवन आपको प्रवाह में प्रवेश कराता है। उन सभी को एक कागज के टुकड़े पर लिखें, फिर पूछें
अपने आप को इन सवालों: प्रवाह करने के लिए आपको ड्राइव करने वाली गतिविधियाँ क्या हैं
सामान्य? वे गतिविधियाँ आपको प्रवाहित करने के लिए क्यों प्रेरित करती हैं? उदाहरण के लिए, सभी हैं
गतिविधियों को आप सबसे अधिक पसंद करते हैं जिन्हें आप अकेले या अन्य लोगों के साथ अभ्यास करते हैं?
क्या आप उन चीजों को करते समय अधिक प्रवाहित होते हैं जिनके लिए आपको अपने शरीर को स्थानांतरित करने की आवश्यकता होती है
सोचना?

इन सवालों के जवाब में आपको अंतर्निहित *ikigai* मिल सकती है
अपना जीवन चलाता है। यदि आप नहीं करते हैं, तो आप क्या कर रहे हैं में गहराई से जाकर खोज करते रहें
अपना अधिक समय उन गतिविधियों में बिताना पसंद करते हैं जो आपको प्रवाहित करती हैं। भी आज़माएं
नई चीजें जो आपके प्रवाह की सूची में नहीं हैं, लेकिन यह समान और हैं
कि आप के बारे में उत्सुक हैं। उदाहरण के लिए, अगर फोटोग्राफी एक ऐसी चीज है जो ड्राइव करती है
आप प्रवाह में हैं, आप पेंटिंग भी आज़मा सकते हैं; आप इसे और भी पसंद कर सकते हैं! या अगर आप
स्नोबोर्डिंग प्यार और सर्फिंग की कोशिश कभी नहीं की है। । ।

प्रवाह रहस्यमय है। यह एक मांसपेशी की तरह है: जितना अधिक आप इसे प्रशिक्षित करते हैं, उतना ही आप करेंगे प्रवाह, और आप अपने *ikigai* के करीब हो जाएगा ।

पृष्ठ ५ Page

वी

लंबी अवधि के मास्टर

से ज्ञान के शब्द
दुनिया में सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोग

जब हम इस पुस्तक पर काम करना शुरू करते हैं, तो हम उन कारकों पर शोध नहीं करना चाहते हैं जो लंबे समय तक योगदान करते हैं
सुखी जीवन; हम इस कला के सच्चे आकाओं से सुनना चाहते थे।

हमने ओकिनावा में आयोजित साक्षात्कार अपने स्वयं के अध्याय का गुणनखंडन किया, लेकिन में
इससे पहले के खंड में हमने जीवन दर्शन का अवलोकन प्रदान किया है
दीर्घायु के कुछ अंतरराष्ट्रीय चैंपियन। हम बात कर रहे हैं
सुपरसेंट्रियन - वे लोग जो 110 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं।

यह शब्द 1970 में *द गिनीज के* संपादक नॉरिस मैक्विहटर द्वारा गढ़ा गया था
वर्ल्ड रिकॉर्ड की किताब। इसका उपयोग 1990 के दशक में इसके बाद अधिक व्यापक हो गया
विलियम स्ट्रॉस और नील होवे की *पीढ़ियों* में दिखाई दिए । आज एक हैं
दुनिया में 300 से 450 सुपरसेंट्रियन का अनुमान है, हालांकि केवल उम्र का
उनमें से लगभग 75 की पुष्टि की गई है। वे सुपरहीरो नहीं हैं, लेकिन हम देख सकते हैं
औसत जीवन की तुलना में इस ग्रह पर अधिक समय बिताने के लिए उन्हें इस तरह से
प्रत्याशा का अनुमान होगा।

दुनिया भर में जीवन प्रत्याशा में वृद्धि को देखते हुए, की संख्या
अधीक्षक भी बढ़ सकते हैं। एक स्वस्थ और उद्देश्यपूर्ण जीवन मदद कर सकता है
हम उनके रैंक में शामिल होते हैं।

आइए एक नज़र डालते हैं कि उनमें से कुछ को क्या कहना है।

मिसाओ ओकावा (117)

"खाओ और सो जाओ, और तुम लंबे समय तक रहोगे। आपको सीखना होगा
आराम करें।"

गेरोन्टोलॉजी रिसर्च ग्रुप के अनुसार, अप्रैल 2015 तक, सबसे पुराना जीवित
दुनिया में एक व्यक्ति मिसाओ ओकावा था, जो एक देखभाल सुविधा में निधन हो गया
117 साल और 27 दिन रहने के बाद ओसाका, जापान।

एक कपड़ा व्यापारी की बेटी, वह 1898 में पैदा हुई थी, जब स्पेन ने इसे खो दिया था
क्यूबा और फिलीपींस में कॉलोनियां, और संयुक्त राज्य अमेरिका ने हवाई और
पेप्सी-कोला लॉन्च किया। जब तक वह 110 वर्ष की थी, तब तक यह महिला - जो तीन में रहती थी
अलग-अलग सदियों से खुद की देखभाल की।

जब विशेषज्ञों ने उसकी आत्म-देखभाल की दिनचर्या के बारे में पूछा, तो मिसाओ ने बस जवाब दिया,
"ईटिंग सुशी एंड स्लीपिंग," जिसमें हमें एक जबरदस्त प्यास होना चाहिए

जीवन के लिए। जब उन्होंने दीर्घायु के लिए उसके रहस्य के बारे में पूछताछ की, तो उसने उत्तर दिया
मुस्कुराओ, "मैं खुद से वही बात पूछता हूं।" [1]

सबूत है कि जापान में लंबे जीवन का कारखाना है: उसी वर्ष जुलाई में
सकरी मोमोई का निधन 112 वर्ष और 150 दिन की उम्र में हुआ। जिस समय वह था
दुनिया का सबसे बूढ़ा आदमी, हालाँकि वह सत्ताईस महिलाओं से छोटा था।

मारिया कैपोविला (116)

"मैंने अपने जीवन में कभी मांस नहीं खाया है।"

1889 में इक्वाडोर में जन्मे, मारिया कैपोविला को गिनीज द्वारा मान्यता प्राप्त थी
दुनिया का सबसे बुजुर्ग व्यक्ति। वह 2006 में 116 साल और 347 दिनों में निमोनिया से मर गई
बूढ़े, अपने पीछे तीन बच्चे, बारह नाती-पोते और बीस परपोते हैं
महान-महान पोते।

उसने 107 साल की उम्र में अपना एक आखिरी साक्षात्कार दिया, अपनी यादें और उसे साझा करते हुए
विचार:

> मैं खुश हूं, और मैं भगवान को धन्यवाद देता हूं, जो मुझे जाता रहता है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं इतने लंबे समय तक जीवित रहूंगा, मैंने सोचा था कि मैं
> बहुत पहले मर गए। मेरे पति, एंटोनियो कैपोविला, एक जहाज के कप्तान थे। 84 में उनका निधन हो गया। हमारे पास था
> दो बेटियां और एक बेटा, और अब मेरे पास कई पोते और परपोते हैं।
>
> हालात बेहतर थे, पुराने दिनों में वापस। लोगों ने बेहतर व्यवहार किया। हम नाचते थे, लेकिन हम थे
> अधिक संयमित; लुइस अलारकोन द्वारा "मारिया": यह एक गाना था जिसे मैं नाचना पसंद करता था। मुझे अब भी याद है
> अधिकांश शब्द। मुझे कई प्रार्थनाएं भी याद हैं, और हर दिन उन्हें कहता हूं।
>
> मुझे वाल्ट्ज पसंद है, और अभी भी इसे नृत्य कर सकता हूं। मैं अभी भी शिल्प बनाता हूं, मैं अभी भी कुछ चीजें करता हूं जो मैंने किया था
> मैं विद्यालय में था। [2]

जब वह अपने अतीत को याद करते हुए समाप्त हो गई, तो उसने नृत्य करना शुरू कर दिया - उसका एक
महान जुनून - एक ऊर्जा के साथ जो उसे दशकों से कम लगती है।

दीर्घायु के लिए उसके रहस्य के बारे में पूछे जाने पर, उसने बस जवाब दिया, “मैं नहीं
जानिए लंबे जीवन का राज क्या है। केवल एक चीज जो मैंने की है वह है कि मैंने कभी मांस नहीं खाया
मेरा जीवन। मैं इसे इसका श्रेय देता हूं। ”

जीन कैलमेंट (122)

"सब कुछ ठीक है।"

फरवरी 1875 में फ्रांस के आर्ल्स में जन्मे, जिने कैलमेंट 4 अगस्त तक रहे।
१ ९९ at, उसे बनाने, १२२ साल की उम्र में, इतिहास में सत्यापित उम्र का सबसे पुराना व्यक्ति। वह
मजाक में कहा कि वह "मेथ्यूलेसह के साथ प्रतिस्पर्धा करती है" और ऐसा कोई सवाल नहीं है

मजाक में कहा कि वह "मेथ्यूलेसह के साथ प्रतिस्पर्धा करती है" और ऐसा कोई सवाल नहीं है
जन्मदिन मनाते हुए उसने कई रिकॉर्ड तोड़े।

खुशहाल जीवन के अंत में वह प्राकृतिक कारणों से मर गई जिसके दौरान उसने इनकार कर दिया
खुद लगभग कुछ भी नहीं। वह 100 साल की होने तक साइकिल चलाती थी। वह उस पर रहती थी
110 तक का खुद, जब वह गलती से नर्सिंग होम में जाने के लिए सहमत हो गई
उसके अपार्टमेंट में एक छोटी सी आग शुरू। 120 में धूम्रपान बंद कर दिया, जब वह
मोतियाबिंद ने उसके होंठों पर सिगरेट लाना मुश्किल कर दिया।

हो सकता है कि उसका एक राज उसकी समझदारी हो। जैसा कि उसने उस पर कहा
120 वां जन्मदिन, "मैं बुरी तरह से देखता हूं, मैं बुरी तरह सुनता हूं, और मुझे बुरा लगता है, लेकिन सब कुछ ठीक है।" [3]

वाल्टर ब्रूनिंग (114)

“यदि आप अपने मन और शरीर को व्यस्त रखते हैं, तो आप लंबे समय तक रहेंगे समय।"

1896 में मिनेसोटा में जन्मे, वाल्टर ब्रूनिंग अपने में तीन शतक देखने में सक्षम थे
जीवन काल। वह मोंटाना में 2011 में मृत्यु हो गई, प्राकृतिक कारणों से; उसकी दो पत्नियाँ थीं
और रेलमार्ग पर पचास साल का करियर। अस्सी-तीन पर वह एक सहायता के लिए सेवानिवृत्त हुए
मोंटाना में रहने वाले केंद्र, जहां वह अपनी मृत्यु तक बने रहे। वह दूसरा है-
संयुक्त राज्य अमेरिका में पैदा हुआ सबसे पुराना आदमी (सत्यापित उम्र का)।

उन्होंने अपने अंतिम वर्षों में कई साक्षात्कार दिए, जिसमें कहा गया कि उनकी दीर्घायु है
अन्य चीजों के साथ, प्रति दिन केवल दो भोजन खाने की उसकी आदत से उपजी है
और वह जितने वर्षों तक काम कर सके। “आपका मन और आपका शरीर। आप रखें
दोनों व्यस्त हैं, "उन्होंने अपने 112 वें जन्मदिन पर कहा," आप यहां लंबे समय तक रहेंगे। " तब,
वह अभी भी हर दिन व्यायाम कर रहा था।

ब्रूनिंग के अन्य रहस्यों में से: उन्हें दूसरों की मदद करने की आदत थी, और वह
मरने से नहीं डरता था। जैसा कि उन्होंने 2010 में एसोसिएटेड के साथ एक साक्षात्कार में घोषित किया था
दबाएँ, “हम सब मरने वाले हैं। कुछ लोग मरने से डरते हैं। कभी भी भयभीत मत हो
मरना। क्योंकि तुम मरने के लिए पैदा हुए हो। ”[4]

2011 में निधन से पहले, उन्होंने कहा था कि उन्होंने एक पादरी से कहा था कि वह एक
भगवान के साथ व्यवहार करें: यदि वह बेहतर नहीं हो रहा था, तो जाने का समय था।

अलेक्जेंडर इमीच (111)

"मैं अभी तक मर नहीं गया है।"

1903 में पोलैंड में जन्मे अलेक्जेंडर इमीच एक रसायनज्ञ और परामनोवैज्ञानिक थे
संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने वाले, जो 2014 में अपने पूर्ववर्ती की मृत्यु के बाद,

संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने वाले, जो 2014 में अपने पूर्ववर्ती की मृत्यु के बाद,
दुनिया में प्रमाणित उम्र का सबसे पुराना आदमी बन गया। इमिच खुद मर गया
इसके तुरंत बाद, उस वर्ष के जून में, एक लंबे जीवन के साथ अमीर को पीछे छोड़ दिया
अनुभवों।

इमीच ने अन्य चीजों के अलावा, शराब नहीं पीने के लिए अपनी लंबी उम्र को जिम्मेदार ठहराया।
उन्होंने कहा, "ऐसा नहीं है क्योंकि मैंने नोबेल पुरस्कार जीता है," उन्होंने कहा
दुनिया का सबसे बूढ़ा आदमी। "मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं इतना बूढ़ा हो जाऊंगा।" जब उसके बारे में पूछा गया

इतने लंबे समय तक जीवित रहने के लिए, उनका जवाब था "मुझे नहीं पता। मैं अभी तक मर नहीं गया। [5]

इकिगई कलाकार

लंबे जीवन के लिए रहस्य, हालांकि, अकेले सुपरसेंट्रियन द्वारा आयोजित नहीं किया जाता है। वहां उन्नत आयु के कई लोग, जिन्होंने इसे *गिनीज* में नहीं बनाया है *विश्व रिकॉर्ड*, हमें ऊर्जा और अर्थ लाने के लिए प्रेरणा और विचार प्रदान करते हैं हमारे जीवन।

उदाहरण के लिए, कलाकार, जो रिटायर होने के बजाय अपनी *इकिगई* की मशाल लेकर चलते हैं , यह शक्ति है।

कला, अपने सभी रूपों में, एक *ikigai है* जो हमारे लिए खुशी और उद्देश्य ला सकती है दिन। सुंदरता का आनंद लेना या बनाना नि: शुल्क है, और कुछ सभी मनुष्यों के पास है तक पहुंच।

होकुसाई, जापानी कलाकार, जिन्होंने उकियाओ-ई शैली में वुडब्लॉक प्रिंट किए थे और अठारहवीं सदी के मध्य से अठारहवीं सदी के मध्य तक, 88 वर्षों तक जीवित रहे, इस पोस्टस्क्रिप्ट को उनके *वन हंड्रेड व्यू ऑफ माउंट* के पहले संस्करण में जोड़ा गया *फूजी* : [6]

> 70 वर्ष की आयु से पहले मैंने जो कुछ भी उत्पादित किया है वह गिनती के लायक नहीं है। यह 73 साल की उम्र में है कि मैं कुछ हद तक जानवरों और घासों और पेड़ों की वास्तविक प्रकृति की संरचना को समझना शुरू कर दिया है पक्षी, और मछलियां और कीड़े; फलस्वरूप 80 वर्ष की आयु में मैंने अभी भी अधिक प्रगति की है; पर 90 मैं आशा करता हूं कि चीजों के रहस्य में घुस जाऊंगा; 100 साल की उम्र में मुझे पहुंचना चाहिए था निश्चित रूप से एक अद्भुत डिग्री, और जब मैं 110 होऊंगा, जो मैं करता हूं, हर बिंदु और हर पंक्ति, वह होगा जीवन के साथ वृत्ति।

अनुसरण करने वाले पृष्ठों में, हमने कुछ सबसे प्रेरणादायक शब्द एकत्र किए हैं *न्यूयॉर्क टाइम्स के* लिए कैमिली स्वीनी द्वारा साक्षात्कार किए गए कलाकारों से । [7] उन की अभी भी जीवित है, कोई भी सेवानिवृत्त नहीं हुआ है, और सभी अभी भी अपने जुनून का आनंद लेते हैं, जिसे वे करने की योजना बनाते हैं अपनी अंतिम सांस तक पीछा करते हुए, जब आप एक स्पष्ट उद्देश्य है कि प्रदर्शन, आपको कोई नहीं रोक सकता।

पेज 63

अभिनेता क्रिस्टोफर प्लमर, अभी भी अस्सी पर काम कर रहा है, एक अंधेरे का खुलासा करता है पेशे से प्यार करने वाले कई लोगों द्वारा साझा की गई इच्छा: "हम मृत अवस्था को गिराना चाहते हैं। यह जाने के लिए एक अच्छा नाटकीय तरीका होगा। " [8]

आधुनिक जापानी मंगा के पिता, ओसामु तेजुका ने इस भावना को साझा किया। 1989 में मरने से पहले, उनके अंतिम शब्दों के रूप में उन्होंने एक अंतिम कार्टून आकर्षित किया "कृपया, बस मुझे काम करने दो! " [9]

अड़तीस वर्षीय फिल्म निर्माता फ्रेडरिक विस्मैन ने टहलने की घोषणा की पेरिस के माध्यम से कि वह काम करना पसंद करता है, यही कारण है कि वह इसे इतनी तीव्रता के साथ करता है। "हर कोई अपने दर्द और पीड़ा और उस सब के बारे में शिकायत करता है, लेकिन मेरे दोस्त हैं या तो मर चुके हैं या अभी भी काम कर रहे हैं, "उन्होंने कहा। [10]

एक चित्रकार कारमेन हेरेरा, जो सिर्फ एक सौवें वर्ष में प्रवेश कर गया, ने उसे बेच दिया अस्सी-नौ साल की उम्र में पहला कैनवास। आज उसका काम स्थायी संग्रह में है द टेट मॉडर्न एंड द म्यूजियम ऑफ मॉडर्न आर्ट। जब उससे पूछा गया कि वह कैसे देखती है उसका भविष्य, उसने जवाब दिया, "मैं हमेशा अगली चीज़ को खत्म करने की प्रतीक्षा कर रही हूं। बेतुका, मैं जानना। मैं दिन पर दिन जाता हूं। " [11]

सीखना कभी भी बंद न करें

"आप बूढ़े हो सकते हैं और आपके शरीर में कंपकंपी हो सकती है, आप जाग सकते हैं रात में अपनी नसों की गड़बड़ी को सुनकर, आपको अपनी याद आती है

~~जापान में आम आदमी के बारे में दुनिया के कई देशों में कम ही लोग~~ बस यही एक चीज है जिसे मन कभी थका नहीं सकता, कभी अलग नहीं करता, कभी भी प्रताड़ित न हों, कभी भय या अविश्वास न रखें और कभी सपने न देखें पछता। "

-टीएच व्हाइट, *द वन्स एंड फ्यूचर किंग*

अपने हिस्से के लिए, प्रकृतिवादी और लेखक एडवर्ड ओ। विल्सन ने कहा, "मुझे लगता है कि मेरे पास है उन लोगों से जुड़ने के लिए पर्याप्त अनुभव जो बड़े सवालों को संबोधित कर रहे हैं। लगभग दस वर्षों पहले, जब मैंने पढ़ना शुरू किया और व्यापक रूप से सवालों के बारे में सोचना शुरू किया हम क्या हैं, हम कहां से आए हैं और हम कहां जा रहे हैं, मैं हैरान था यह कितना कम किया जा रहा था। "[12]

एल्सवर्थ केली, एक कलाकार जो 2015 में निन्यानबे वर्ष की आयु में निधन हो गया, हमें विश्वास दिलाया कि यह विचार कि हम उम्र के साथ अपने संकायों को खो देते हैं, भाग में, एक मिथक है,

क्योंकि इसके बजाय हम अवलोकन के लिए अधिक स्पष्टता और क्षमता विकसित करते हैं। "आईटी इस बड़ी होने के बारे में एक बात, आप और देखें। । । । हर दिन मुझे देखना जारी है नई चीजें। इसलिए नई पेंटिंग हैं। " [13]

अड़सठ पर, वास्तुकार फ्रैंक गेहरी हमें याद दिलाते हैं कि कुछ इमारतें कर सकती हैं सात साल ले लो "उस समय से जब तक आप काम पूरा न कर लें,"[14] एक तथ्य यह है कि समय बीतने के संबंध में एक रोगी के दृष्टिकोण का पक्षधर है। जिम्मेदार आदमी Guggenheim संग्रहालय बिलबाओ के लिए, हालांकि, यहाँ और कैसे में रहना है अब: "तुम अपने समय में रहो। तुम पिछड़े मत जाओ। मुझे लगता है कि अगर आप से संबंधित हैं आप जिस समय में हैं, आप अपनी आँखें और कान खुले रखते हैं, कागज पढ़ते हैं, देखें कि क्या हो रहा है सब कुछ के बारे में उत्सुक रहें, आप अपने समय में स्वतः हो जाएंगे। "[15]

जापान में दीर्घायु

इसकी मजबूत नागरिक रजिस्ट्री के कारण, उनमें से कई लोग जीवित थे संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे लंबे समय तक पाए जाते हैं; हालाँकि, कई हैं दूसरे देशों में सुदूर गांवों में रहने वाले शताब्दी। में एक शांतिपूर्ण जीवन ग्रामीण इलाकों को उन लोगों के बीच बहुत आम लगता है, जिन्होंने देखा है शताब्दी पास।

सवाल के बिना, दीर्घायु की अंतरराष्ट्रीय सुपरस्टार जापान है, जिसकी दुनिया के किसी भी देश में सबसे ज्यादा जीवन प्रत्याशा है। में एक स्वस्थ आहार के अलावा, जिसे हम विस्तार से पता लगाएंगे, और ए एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली जिसमें लोग नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाते हैं जापान में बीमारी, दीर्घायु को रोकने के लिए चेकअप किया जाता है संस्कृति, जैसा कि हम बाद में देखेंगे।

समुदाय की भावना और तथ्य यह है कि जापानी लोग एक बनाते हैं बहुत अंत तक सक्रिय रहने का प्रयास, उनके रहस्य के प्रमुख तत्व हैं लंबा जीवन।

यदि आप काम करने की कोई आवश्यकता नहीं है, तब भी व्यस्त रहना चाहते हैं अपने क्षितिज पर एक *ikigai* होने के लिए , एक उद्देश्य जो आपको अपने पूरे जीवन में मार्गदर्शन करता है जीवन और आप के लिए सुंदरता और उपयोगिता की चीजें बनाने के लिए धक्का देता है समुदाय और अपने आप को।

पृष्ठ ६५

छठी

जापान के सेन्टीनार्स से लेसन

परंपराएं और कहावतें
खुशी और लंबी उम्र

पृष्ठ ६६

को पाने के लिए Ogimi, हम नाहा, ओकिनावा की राजधानी टोक्यो से लगभग तीन घंटे उड़ान भरने के लिए किया था। कई महीने

इससे पहले हमने एक स्थान के नगर परिषद से संपर्क किया था, जिसे समझाने के लिए दीर्घायु के गांव के रूप में जाना जाता है
हमारी यात्रा का उद्देश्य और समुदाय के सबसे पुराने सदस्यों का साक्षात्कार करने का हमारा इसदा। कई के बाद
बातचीत, आखिरकार हमें वह मदद मिल गई जिसकी हम तलाश कर रहे थे और घर के बाहर बस किराए पर लेने में सक्षम थे
नगर।

इस परियोजना को शुरू करने के एक साल बाद, हमने खुद को इसके दरवाजे पर पाया
दुनिया में सबसे लंबे समय तक रहने वाले कुछ लोग।

हमें तुरंत महसूस हुआ कि ऐसा लगता है कि समय रुक गया है, जैसे कि
पूरा शहर यहाँ और अब एक अंतहीन जीवन जी रहा था।

ओगिमी में आ रहा है

नाहा से सड़क पर दो घंटे के बाद, हम अंत में चिंता करना बंद करने में सक्षम हैं
यातायात। हमारे बाईं ओर समुद्र और समुद्र तट का एक खाली खंड है; हमारे अधिकार के लिए,
ओकिनावा के यानबारू जंगलों का पहाड़ी जंगल।

एक बार रूट 58 नागो से गुजरता है, जहां ओरियन बीयर - ओकिनावा का गौरव है
बनाया गया था, यह ओगीमी तक पहुंचने तक तट को स्कर्ट करता है। हर अब और फिर कुछ कम
सड़क और के बीच की भूमि के संकरे हिस्से में मकान और भंडार फसलें उगाते हैं
पहाड़ का आधार।

जैसे ही हम प्रवेश करते हैं, हम यहां और वहां बिखरे हुए घरों के छोटे समूहों को पास करते हैं
ओगिमी की नगर पालिका, लेकिन शहर में वास्तव में एक केंद्र नहीं है। हमारी
जीपीएस आखिरकार हमें हमारे गंतव्य के लिए मार्गदर्शन करता है: समर्थन के लिए केंद्र और
वेल-बीइंग का प्रचार, एक अनाकर्षक सिंड्रेलाक भवन में रखा गया है
हाईवे बंद।

हम पिछले दरवाजे से अंदर जाते हैं, जहां तायरा नाम का एक आदमी हमारा इंतजार कर रहा है।
उसके पास एक खूबसूरत, हंसमुख महिला है जो खुद को युकी के रूप में पेश करती है। दो
अन्य महिलाएं तुरंत डेस्क से उठती हैं और हमें एक सम्मेलन कक्ष में दिखाती हैं।
वे हमें एक कप ग्रीन टी और कुछ *शिकुवासा* , एक छोटा सा खट्टे फल *परोसते हैं*
एक बड़ा पोषण पंच पैक करता है, जैसा कि हम बाद में देखेंगे।

ताइरा अपने औपचारिक सूट में हमसे दूर बैठती है और एक बड़े योजनाकार को खोलती है
और एक तीन-अंगूठी बांधने की मशीन। युकी उसके बगल में बैठता है। बाइंडर में सभी की सूची है
शहर के निवासी, उम्र और "क्लब" या *मूई* द्वारा आयोजित । तायरा बताती हैं कि ये
एक दूसरे की मदद करने वाले लोगों के समूह ओगीमी की विशेषता है। *Moai* हैं

किसी ठोस उद्देश्य के आसपास व्यवस्थित नहीं; वे परिवार की तरह काम करते हैं।
ताइरा हमें यह भी बताती है कि स्वयंसेवक पैसे के बजाय काम करते हैं, जो बहुत कुछ करते हैं
ओगीमी में होता है। हर कोई इसमें पिच करने की पेशकश करता है और स्थानीय सरकार लेता है
कार्य सौंपने का ख्याल। इस तरह, हर कोई उपयोगी हो सकता है और इसके एक हिस्से की तरह महसूस करता है
समुदाय।

ओगिमी, उत्तरी छोर केप केपो से पहले का सबसे बड़ा शहर है
द्वीपसमूह में सबसे बड़ा द्वीप।

ओगिमी के पहाड़ों में से एक के ऊपर से, हम नीचे देखने में सक्षम हैं
समूचा शहर। लगभग सब कुछ यानबारू जंगल का हरा है, जो हमें बनाता है
आश्चर्य है कि लगभग बत्तीस सौ निवासी कहाँ छिपे हैं। हम एक देख सकते हैं
कुछ घर, लेकिन वे समुद्र के पास या छोटी घाटियों में छोटे समूहों में बिखरे हुए हैं
सड़कों के किनारे सुलभ है।

सांप्रदायिक जीवन

हमें ओगिमी के कुछ रेस्तरां में खाने के लिए आमंत्रित किया जाता है, लेकिन जब हम आते हैं
केवल तीन टेबल पहले से ही आरक्षित हैं।

"चिंता न करें, हम इसके बजाय चुरूमी जाएंगे। यह कभी नहीं भरता है, ''यूकी कहते हैं,

उसकी कार में यात्री के रूप में। वह ड्राइविंग कर रही है, और उस पर बहुत गर्व है। उसकी नकल
निन्यानवे है, और हमारे साथ दिन बिताने का भी फैसला किया है। हमें गाड़ी चलानी होगी
कभी-कभी डामर की तुलना में अधिक गंदगी वाले राजमार्ग पर उनके साथ रहने के लिए उपवास करते हैं।
अंत में जंगल के दूसरे छोर पर पहुँच कर, हम भोजन करने के लिए आखिरी बार बैठ सकते हैं।

युकी कहते हैं, " हम वास्तव में रेस्तरां में नहीं जाते हैं। "लगभग
मैं जो कुछ भी खाता हूं वह मेरे सब्जी के बगीचे से आता है, और मैं अपनी मछली खरीदता हूं
तनाका, जो हमेशा के लिए मेरी दोस्त बन गई। ”

रेस्तरां समुद्र से सही है और ऐसा लगता है जैसे ग्रह से कुछ निकला है
टैटुइन, *स्टार वार्स से*। मेनू बड़े अक्षरों में समेटे हुए है कि यह "धीमा" है
भोजन "शहर में उगाई गई जैविक सब्जियों से तैयार किया गया है।

"लेकिन वास्तव में," यूकी जारी है, "भोजन कम से कम महत्वपूर्ण बात है।" वह है
बहिर्मुखी, और बहुत सुंदर। वह निर्देशक के रूप में अपनी भूमिका के बारे में बात करना पसंद करती हैं
स्थानीय सरकार द्वारा कई संघ चलाए जाते हैं।

वह कहती है, "भोजन आपको लंबे समय तक जीवित रहने में मदद नहीं करेगा।"
हमारे भोजन के बाद कम होने वाला मिष्ठान्न। “राज़ मुस्कुरा रहा है और ए
अच्छा समय।"

Ogimi में कोई बार और कुछ ही रेस्तरां नहीं हैं, लेकिन जो लोग रहते हैं
एक समृद्ध सामाजिक जीवन का आनंद लें जो सामुदायिक केंद्रों के आसपास घूमता है। कस्बा है

एक समृद्ध सामाजिक जीवन का आनंद लें जो सामुदायिक केंद्रों के आसपास घूमता है। कस्बा है
सत्रह पड़ोस में विभाजित, और हर एक में एक अध्यक्ष और कई हैं
संस्कृति, त्योहारों, सामाजिक गतिविधियों और दीर्घायु जैसी चीजों के प्रभारी लोग।

निवासी इस अंतिम श्रेणी पर पूरा ध्यान देते हैं।

हम सत्रह पड़ोस में से एक के सामुदायिक केंद्र में आमंत्रित हैं।
यह यानबारु जंगल के पहाड़ों में से एक के ठीक बगल में एक पुरानी इमारत है,
बनगाया के लिए घर, शहर के प्रतिष्ठित स्प्राइट।

यानबारू जंगल का बुनागाया स्प्रिट

बनगया जादुई जीव हैं जो यानबारू जंगल के पास रहते हैं
ओगिमी और उसके आसपास के शहर। वे लंबे लाल रंग वाले बच्चों के रूप में प्रकट होते हैं
बाल, और जंगल के गजुमारु (बरगद) के पेड़ों में छिपना और जाना पसंद करते हैं
समुद्र तट पर मछली पकड़ना।

ओकिनावा की कई कहानियां और दंतकथाएं बंगाया स्प्राइट्स के बारे में हैं। वे
शरारती, चंचल और अप्रत्याशित हैं। स्थानीय लोग कहते हैं कि बनगया
पहाड़ों, नदियों, समुद्र, पेड़, पृथ्वी, हवा और जानवरों से प्यार है, और अगर वह
आप उनसे दोस्ती करना चाहते हैं, आपको प्रकृति के प्रति सम्मान दिखाना होगा।

जन्मदिन की पार्टी

जब हम पड़ोस के सामुदायिक केंद्र में पहुंचते हैं, तो हम अभिवादन करते हैं
लगभग बीस लोगों का समूह जो गर्व से घोषणा करता है, “हमारे बीच सबसे छोटा है
तिरासी!"

हम ग्रीन टी पीते हुए एक बड़े टेबल पर अपना साक्षात्कार आयोजित करते हैं। जब हम
समाप्त, हम एक घटना स्थान पर लाए गए हैं, जहाँ हम तीनों का जन्मदिन मनाते हैं
समूह के सदस्य। एक महिला निन्यानबे घुमा रही है, एक और निन्यानबे,
और एक "युवा" सिर्फ अस्सी-नौ तक पहुंच गया है।

हम गाँव में प्रचलित कुछ गीत गाते हैं और “हैप्पी” के साथ समाप्त होते हैं
जन्मदिन ”अंग्रेजी में। निन्यानबे मोड़ वाली महिला मोमबत्तियाँ बुझाती है और
उसके पार्टी में आने के लिए सभी को धन्यवाद। हम घर का बना *शिकुवासा* केक खाते हैं और
अंत में नाचते और जश्न मनाते हुए मानो यह जन्मदिन था

लगभग दीपक यह पहली पार्टी है, लेकिन अंतिम नहीं है, कि हम अपने सप्ताह के दौरान भाग लेंगे
गाँव। हम वरिष्ठों के एक समूह के साथ कराओके भी करेंगे जो हमसे बेहतर गाते हैं,
और स्थानीय बैंड, नर्तकियों और भोजन के साथ एक पारंपरिक त्योहार में भाग लेते हैं

पृष्ठ ६ ९

और स्थानीय बैंड, नर्तकियों और भोजन के साथ एक पारंपरिक त्योहार में भाग लेते हैं
एक पहाड़ का पैर।

प्रत्येक दिन, एक साथ मनाते हैं

उत्सव ओगीमी में जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा प्रतीत होते हैं।

हमें गेटबॉल का खेल देखने के लिए आमंत्रित किया जाता है, जो सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है
ओकिनावा के पुराने निवासियों के बीच। इसमें मैलेट जैसी छड़ी के साथ गेंद को मारना शामिल है।
यह एक कम प्रभाव वाला खेल है जिसे कहीं भी खेला जा सकता है, और यह एक अच्छा बहाना है
चारों ओर घूमो और एक समूह के रूप में मज़ा करो। निवासियों ने स्थानीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया, और
प्रतिभागियों के लिए कोई आयु सीमा नहीं है।

हम साप्ताहिक खेल में भाग लेते हैं और एक महिला से हार जाते हैं जो हाल ही में बदल गई
104. हर कोई चीयर्स करता है, और पराजित हमारे चेहरे पर हँसी हँसता है।

एक समुदाय के रूप में खेलने और जश्न मनाने के अलावा, आध्यात्मिकता भी है
गांव के निवासियों की खुशी के लिए आवश्यक।

ओकिनावा के देवता

ओकिनावा में मुख्य धर्म Ryukyu Shinto के रूप में जाना जाता है। *रयूक्* मूल है
ओकिनावा द्वीपसमूह का नाम, और *शिंटो का* अर्थ है "देवताओं का मार्ग।" [1]
Ryukyu Shinto चीनी ताओवाद, कन्फ्यूशीवाद, बौद्ध धर्म के तत्वों को जोड़ती है,
और shamanoism shamanistic और animistic तत्वों के साथ।

इस प्राचीन विश्वास के अनुसार, दुनिया एक अनंत संख्या से आबाद है
आत्माओं को कई प्रकारों में विभाजित किया जाता है: घर की आत्माएं, जंगल की, पेड़ों की,
और पहाड़ों की। इन आत्माओं को अनुष्ठान के माध्यम से खुश करना महत्वपूर्ण है और
त्यौहारों, और पवित्र भूमि संरक्षण के द्वारा।

ओकिनावा पवित्र जंगलों और जंगलों से भरा है, जहां दो मुख्य हैं
मंदिरों के प्रकार पाए जाते हैं: *यूटाकी* और *अकुंजु*। हम एक *अकुंजू गए*, या
एक झरने के बगल में धूप और सिक्कों से सजी छोटी, खुली हवा में मंदिर
Ogimi। *Utaki* , पत्थर, जहां लोगों को प्रार्थना करते हैं और जहां पर जाने के का एक संग्रह है
माना जाता है, आत्माएं इकट्ठा होती हैं।

ओकिनावा की धार्मिक प्रथा में, महिलाओं को आध्यात्मिक रूप से श्रेष्ठ माना जाता है
पुरुषों, जबकि विपरीत जापान के बाकी हिस्सों में पारंपरिक Shintoism का सच है।
युता अपने समुदायों द्वारा संपर्क बनाने के लिए माध्यम के रूप में चुनी गई महिलाएं हैं
पारंपरिक संस्कारों के माध्यम से आत्मा क्षेत्र।

पृष्ठ 70०

पूर्वजों की पूजा आध्यात्मिक साधना की एक और महत्वपूर्ण विशेषता है
ओकिनावा, और जापान में सामान्य रूप से। प्रत्येक पीढ़ी के जेठा का घर
आमतौर पर *बटसुदन*, या छोटी वेदी होती है, जिसका उपयोग प्रार्थना करने और प्रसाद बनाने के लिए किया जाता है

परिवार के पूर्वज।

Mabui

हर व्यक्ति का एक सार, या *मबुई होता है*। यह *माबुई* हमारी आत्मा है और
हमारे जीवन शक्ति का स्रोत। यह अमर है और हमें बनाता है कि हम कौन हैं।
कभी-कभी, किसी की मृत्यु हो जाने का *माबुई* शरीर में फंस जाता है
एक जीवित व्यक्ति की। इस स्थिति को मुक्त करने के लिए एक अलग अनुष्ठान की आवश्यकता होती है
मृतक की *माबुई*; यह अक्सर तब होता है जब कोई व्यक्ति अचानक मर जाता है-
विशेष रूप से कम उम्र में - और उसकी या उसकी *मबुई* आगे बढ़ना नहीं चाहती है
मृतकों के दायरे के लिए।
शारीरिक संपर्क द्वारा एक *मबुई* को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भी पारित किया जा सकता है।
एक दादी जो अपनी पोती को एक अंगूठी छोड़ती है, उसका एक हिस्सा स्थानांतरित कर देती है
मबुई उसे। *तस्वीरों के* बीच में *mabui* पारित करने के लिए एक माध्यम भी हो सकता है
लोग।

पुराने, मजबूत

पीछे मुड़कर देखें, तो ओगीमी में हमारे दिन तीव्र थे, लेकिन आराम-आराम पसंद थे
स्थानीय लोगों की जीवनशैली, जो हमेशा महत्वपूर्ण कार्यों में व्यस्त रहते थे लेकिन
जो, करीब निरीक्षण पर, सब कुछ शांत भाव से किया। वो थे
हमेशा अपनी *ikigai का* पीछा करते *हुए*, लेकिन वे कभी भी हड़बड़ी में नहीं थे।
न केवल वे खुशी से व्यस्त लग रहे थे, बल्कि हमने यह भी देखा कि वे
वाशिंगटन बर्नैप ने कहा कि खुशी के लिए अन्य सिद्धांतों का पालन किया
सौ साल पहले: "इस जीवन में खुशी के लिए आवश्यक अनिवार्य कुछ है
प्यार करने के लिए कुछ, और उम्मीद के लिए कुछ करो। " [2]
अपने आखिरी दिन, हम शहर के किनारे एक छोटे से बाजार में उपहार खरीदने गए।
केवल वही चीजें बेची जाती हैं जो स्थानीय सब्जियां, ग्रीन टी और *शिकुवासा* जूस हैं।
यानबरू के जंगलों में छिपी झरने की पानी की बोतलों के साथ, असर
लेबल जो "दीर्घायु जल" पढ़ते हैं।
हमने खुद को इस दीर्घायु जल में से कुछ खरीदा और इसे पार्किंग में पिया
बहुत, समुद्र के ऊपर से देख रहा था और उम्मीद कर रहा था कि छोटी बोतलें जो वादा करती थीं ए

जादू अमृत हमें स्वास्थ्य और लंबे जीवन लाएगा, और हमें अपना खुद का पता लगाने में मदद करेगा
ikigai। फिर हमने एक बंगायाया की मूर्ति के साथ एक तस्वीर ली, और उस पर चढ़ गए
अंतिम बार शिलालेख पढ़ने के लिए:

टाउन से एक घोषणा जहाँ लोग सबसे लंबे समय तक रहते हैं

80 साल की उम्र में मैं अभी भी एक बच्चा हूं।
जब मैं आपको 90 पर देखने आया,
जब तक मैं 100 साल का हो जाए, मुझे इंतजार करने के लिए भेज दें
पुराने, मजबूत;
आइए हम उम्र के अनुसार अपने बच्चों पर बहुत अधिक निर्भर न हों।
यदि आप लंबे जीवन और स्वास्थ्य चाहते हैं, तो हमारे गांव में आपका स्वागत है,
जहां आप प्रकृति से धन्य होंगे,
और एक साथ हम दीर्घायु के लिए रहस्य की खोज करेंगे।

23 अप्रैल, 1993
ओगिमी फेडरेशन ऑफ सीनियर सिटीजन क्लब

साक्षात्कार

एक सप्ताह के दौरान, हमने कुल एक सौ साक्षात्कार आयोजित किए, और पूछा
समुदाय के सबसे बड़े सदस्यों के जीवन दर्शन, उनकी *ikigai* , और के बारे में
दीर्घायु के लिए रहस्य। हमने इन वार्तालापों को उपयोग के लिए दो कैमरों से फिल्माया है
थोड़ा वृत्तचित्र में, और कुछ विशेष रूप से सार्थक और प्रेरक चुना
पुस्तक के इस भाग में शामिल करने के लिए कथन।

1. चिंता मत करो

"लंबे जीवन का रहस्य चिंता करने के लिए नहीं है। और अपने दिल को जवान रखने के लिए - इसे बूढ़ा न होने दें। खुला हुआ
अपने चेहरे पर एक अच्छी मुस्कान के साथ लोगों को आपका दिल। यदि आप मुस्कुराते हैं और अपना दिल खोलते हैं, तो
पोते और बाकी सभी लोग आपको देखना चाहते हैं। "

"चिंता से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि लोगों को सड़क पर जाने और लोगों को नमस्ते कहने के लिए कहा जाए। मेरे द्वारा यह हर रोज किया जाता है। मैं जाता हूँ
वहाँ से बाहर है और कहते हैं, 'हैलो!' और 'बाद में मिलते हैं!' फिर मैं घर जाता हूं और अपनी सब्जी की देखभाल करता हूं। में
दोपहर, मैं दोस्तों के साथ समय बिताता हूं। "

"यहाँ, सभी को साथ मिलता है। हम समस्याओं का कारण नहीं बनने की कोशिश करते हैं। एक साथ समय बिताना और मस्ती करना
केवल एक चीज जो मायने रखती है। "

2. अच्छी आदतें

---

2. अच्छी आदतें

"मुझे लगता है कि हर सुबह छह बजे जागने और मेरे बगीचे को देखने के लिए पर्दे खोलते हैं, जहां मैं
मेरी अपनी सब्जियां उगाओ। मैं अपने टमाटर, अपने मैंडरिन संतरे की जांच करने के लिए सही बाहर जाता हूं। । । मैं प्यार करता हूँ
उनकी दृष्टि - यह मुझे सुकून देती है। बगीचे में एक घंटे के बाद मैं वापस अंदर जाता हूं और नाश्ता करता हूं। "

"मैं अपनी खुद की सब्जियाँ लगाता हूँ और उन्हें खुद पकाता हूँ। यह मेरी *ikigai है*। "

"बुढ़ापे में तेज रहने की कुंजी आपकी उंगलियों में है। अपनी उंगलियों से अपने मस्तिष्क में, और फिर से वापस।
यदि आप अपनी उंगलियों को व्यस्त रखते हैं, तो आप एक सौ देखने के लिए जीवित रहेंगे। "

"मैं हर दिन चार बजे उठता हूं। मैंने उस समय के लिए अपना अलार्म सेट किया, एक कप कॉफी पी, और थोड़ा व्यायाम किया,
मेरी बाहों को उठाते हुए। इससे मुझे बाकी दिनों के लिए ऊर्जा मिलती है। "

"मैं सब कुछ खाता हूँ; मुझे लगता है कि यह रहस्य है। मुझे खाने में विविधता पसंद है; मुझे लगता है कि इसका स्वाद बेहतर है। "

"काम कर रहे। यदि आप काम नहीं करते हैं, तो आपका शरीर टूट जाता है। "

"जब मैं *उठता* हूं, तो मैं *बटसुदन* और हल्की धूप में जाता हूं। आपको अपने पूर्वजों को ध्यान में रखना होगा। आईटी इस
पहली बात मैं हर सुबह करता हूं। "

"मैं हर दिन एक ही समय पर उठता हूं, जल्दी उठता हूं, और सुबह अपने सब्जी के बगीचे में बिताता हूं। मैं जाता हूँ
सप्ताह में एक बार मेरे दोस्तों के साथ नृत्य करना। "

"मैं हर दिन व्यायाम करता हूं, और हर सुबह मैं थोड़ा टहलने जाता हूं।"

"जब मैं उठता हूं तो मैं अपने टैयो व्यायाम करना कभी नहीं भूलता।"

"सब्जियों का सेवन-यह आपको लंबे समय तक जीने में मदद करता है।"

"लंबे समय तक जीने के लिए आपको तीन चीजें करने की जरूरत है: स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करें, अच्छी तरह से खाएं, और समय बिताएं
लोग। "

3. हर दिन अपनी दोस्ती का पोषण करें

"अपने दोस्तों के साथ मिलकर मेरी सबसे महत्वपूर्ण *ikigai है*। हम सब यहाँ एक साथ मिल कर बात करते हैं - यह
बहोत महत्वपूर्ण। मैं हमेशा जानता हूं कि मैं कल इन सबको यहां देखूंगा, और यह मेरी पसंदीदा चीजों में से एक है
जिंदगी।"

"मेरा मुख्य शौक दोस्तों और पड़ोसियों के साथ मिल रहा है।"

"जिन लोगों से आप प्यार करते हैं, उनके साथ हर दिन बात करना, यही लंबे जीवन का रहस्य है।"

"मैंने कहा हलो!' और 'बाद में मिलते हैं!' बच्चों के स्कूल जाने के रास्ते पर, और हर किसी पर लहर
मेरे द्वारा उनकी कार में जाता है। 'सुरक्षापूर्वक ड्राइव करें!' मैं कहता हूँ। सुबह 7:20 बजे से 8:15 बजे के बीच, मैं अपने पैरों पर बाहर हूं
पूरे समय, लोगों को नमस्ते कहना। एक बार सभी के जाने के बाद, मैं वापस अंदर जाता हूं। "

पृष्ठ 73

"मेरे पड़ोसियों के साथ चाय पीना और पीना। यही जीवन में सबसे अच्छी बात है। और साथ गा रहे हैं। "

"मैं रोज सुबह पांच बजे उठता हूं, घर से निकलता हूं और समुद्र की सैर करता हूं। फिर मैं एक दोस्त के घर जाता हूं
और हमने साथ में चाय पी। यह लंबे जीवन का रहस्य है: लोगों के साथ मिल रहा है, और इससे जा रहा है
इधर से उधर।"

4. अविवाहित जीवन जिएं

"एक लंबे जीवन के लिए मेरा रहस्य हमेशा अपने आप से कह रहा है, 'धीरे करो,' और 'आराम करो।" तुम बहुत लंबे समय तक रहते हो अगर आप जल्दी में नहीं हैं। "

"मैं विकर के साथ चीजें बनाता हूं। वह मेरी *ज़िकीगई है*। जब मैं उठता हूं तो सबसे पहली चीज प्रार्थना होती है। तब मैं अपना करता हूं
व्यायाम करें और नाश्ता करें। सात बजे मैं शांति से अपने विकर पर काम करना शुरू करता हूं। जब मैं पाँच पर थक जाता हूँ, तो मैं
मेरे दोस्तों से मिलने जाओ। "

"हर दिन कई अलग-अलग काम करना। हमेशा व्यस्त रहना, लेकिन एक समय में एक काम करना, बिना
अभिभूत हो रहा है। "

"लंबे जीवन के लिए रहस्य जल्दी सोने जा रहा है, जल्दी जाग रहा है, और टहलने के लिए जा रहा है। शांति से रहना
और छोटी चीजों का आनंद ले रहे हैं। अपने दोस्तों के साथ हो रही है। वसंत गर्मी पतझर सर्दी । । ।
हर मौसम का आनंद लेते हुए, खुशी से। "

5. आशावादी बनें

"हर दिन मैं खुद से कहता हूं, 'आज का दिन स्वास्थ्य और ऊर्जा से भरा रहेगा। इसे पूरी तरह से जियो। "

"मैं निन्यानबे का हूं, लेकिन खुद को युवा मानता हूं। मेरे पास अभी भी बहुत कुछ करने के लिए है। "

"हसना। हंसी सबसे महत्वपूर्ण चीज है। मैं जहां भी जाता हूं हंसता हूं। "

"मैं सौ रहने वाला हूँ। बेशक मैं हूँ! यह मेरे लिए बहुत बड़ी प्रेरणा है। "

"अपने पोते के साथ नृत्य और गायन जीवन का सबसे अच्छा काम है।"

"मुझे लगता है कि मेरा जन्म यहाँ हुआ है। मैं हर दिन इसके लिए धन्यवाद देता हूं। "

"जीवन में ओगिमी में सबसे महत्वपूर्ण बात, मुस्कुराते रहना है।"

"मैं गाँव में जो कुछ उसने मुझे दिया है, उसे वापस देने के लिए स्वयंसेवक काम करता हूँ। उदाहरण के लिए, मैं अपना उपयोग करता हूं
दोस्तों को अस्पताल पहुंचाने में मदद के लिए कार। "

"इसमें कोई रहस्य नहीं है। चाल बस जीने के लिए है। "

ओगिमी जीवनशैली की कुंजी

पृष्ठ 74

हमने जिन लोगों का साक्षात्कार लिया उनमें से एक सौ प्रतिशत एक सब्जी रखते हैं

उद्यान, और उनमें से अधिकांश में चाय, आम, *शिकुवासा के* खेत भी हैं ,
और इसी तरह।
सभी किसी न किसी रूप में पड़ोस एसोसिएशन से संबंधित हैं, जहां वे महसूस करते हैं
हालांकि परिवार द्वारा देखभाल की जाती है।
वे हर समय मनाते हैं, यहां तक कि छोटी चीजें भी। संगीत, गीत, और नृत्य
दैनिक जीवन के आवश्यक अंग हैं।
जीवन में उनका एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है, या कई। उनके पास एक *इकिगई है*,
लेकिन वे इसे बहुत गंभीरता से नहीं लेते हैं। वे निश्चिंत होते हैं और आनंद लेते हैं
वे करते हैं।
उन्हें अपनी परंपराओं और स्थानीय संस्कृति पर बहुत गर्व है।
वे जो कुछ भी करते हैं, उसके बारे में भावुक होते हैं, हालांकि यह महत्वहीन है
दिख सकता है।
स्थानीय लोगों के पास संबंध को *पहचानने* की एक मजबूत भावना है
लोगों के बीच। वे काम से हर चीज में एक-दूसरे की मदद करते हैं
घर बनाने के लिए खेतों (गन्ने की कटाई या चावल का रोपण)
नगर निगम की परियोजनाएँ। हमारे दोस्त मियागी, जिन्होंने हमारे साथ रात का खाना खाया
शहर में कल रात, हमें बताया कि वह मदद से एक नया घर बना रहा था
उसके सभी दोस्त, और हम अगली बार जब हम वहाँ थे, रह सकते थे
Ogimi।
वे हमेशा व्यस्त रहते हैं, लेकिन वे उन कार्यों के साथ खुद पर कब्जा कर लेते हैं जो अनुमति देते हैं
उन्हें आराम करने के लिए। हमने एक पुराने दादा को एक बेंच पर बैठे नहीं देखा
कुछ नहीं कर रहा। वे हमेशा आते-जाते रहे हैं - कराओके, गाने के लिए
पड़ोसियों के साथ, या गेटबॉल का एक खेल खेलते हैं।

सातवीं

IKIGAI आहार

दुनिया की सबसे लंबी उम्र क्या है लोग खाते-पीते हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार , जापान में दुनिया में सबसे अधिक जीवन प्रत्याशा है: 85 वर्ष पुरुषों और महिलाओं के लिए 87.3 साल। इसके अलावा, यह दुनिया में शताब्दी के उच्चतम अनुपात है: से अधिक प्रत्येक मिलियन लोगों के लिए 520 (सितंबर 2016 तक)।

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1966; जापानी स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय, 2004; अमेरिका स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग / सीडीसी, 2005

उपरोक्त ग्राफिक, जो जापान, इसके प्रांत में जीवन प्रत्याशा की तुलना करता है

ओकिनावा, मिडोरी के अनुसार, ओकिनावा वेरिएंट, औसत से अधिक है।
ओकिनावा जापान के उन क्षेत्रों में से एक है जो द्वितीय विश्व युद्ध से सबसे अधिक प्रभावित थे। परिणामस्वरूप न केवल युद्ध के मैदान पर संघर्ष, बल्कि भुखमरी और अभाव का भी सामना करना पड़ता है युद्ध समाप्त होने के बाद संसाधन, औसत जीवन प्रत्याशा बहुत अधिक नहीं थी 1940 और 1950 के दशक के दौरान। ओकिनावांस ने विनाश से बरामद किया, हालाँकि, वे देश के सबसे लंबे समय तक रहने वाले नागरिकों में से कुछ थे।

जापानी लंबे जीवन के लिए क्या रहस्य रखते हैं? यह ओकिनावा के बारे में क्या है

जापानी लंबे जीवन के लिए क्या रहस्य रखते हैं? यह ओकिनावा के बारे में क्या है
यह जीवन प्रत्याशा के मामले में सबसे अच्छा बनाता है?

विशेषज्ञ बताते हैं कि, एक बात के लिए, ओकिनावा जापान में एकमात्र प्रांत है बिना गाड़ियों के। इसके निवासियों को ड्राइविंग न करने पर चलना या साइकिल चलाना पड़ता है। यह भी है केवल वह प्रांत जो जापानी सरकार का अनुसरण करने में सफल रहा है प्रति दिन दस ग्राम से कम नमक खाने की सिफारिश।

ओकिनावा का चमत्कारिक आहार

ओकिनावा में हृदय रोग से मृत्यु दर जापान में सबसे कम है, और आहार लगभग निश्चित रूप से इस के साथ बहुत कुछ करना है। यह कोई संयोग नहीं है कि ए "ओकिनावा डाइट" को अक्सर पोषण पर पैनलों पर दुनिया भर में चर्चा की जाती है।

ओकिनावा में आहार पर सबसे ठोस और व्यापक रूप से उद्धृत डेटा से आते हैं रयूकस विश्वविद्यालय के एक कार्डियोलॉजिस्ट Makoto Suzuki द्वारा अध्ययन, जो पोषण और उम्र बढ़ने पर सात सौ से अधिक वैज्ञानिक लेख प्रकाशित किए हैं 1970 के बाद से ओकिनावा में।

ब्रेडले जे। विलकॉक्स और डी। क्रेग विलकॉक्स, मोटो सुजुकी के शोध में शामिल हुए टीम और इस विषय पर बाइबिल पर विचार करने वाली एक पुस्तक प्रकाशित की, *द ओकिनावा कार्यक्रम*। [1] वे निम्नलिखित निष्कर्ष पर पहुंचे:

> स्थानीय लोग *कई तरह के खाद्य पदार्थ* खासतौर पर सब्जियां खाते हैं । विविधता लगती है चाभी। ओकिनावा के शताब्दी के एक अध्ययन से पता चला है कि वे 206 अलग-अलग खाते हैं खाद्य पदार्थ, मसाले सहित, नियमित आधार पर। उन्होंने औसतन अठारह खाए हर दिन अलग-अलग खाद्य पदार्थ, हमारी पोषण संबंधी गरीबी के विपरीत है फास्ट-फूड संस्कृति।
>
> *वे हर दिन कम से कम पांच सर्विंग्स फलों और सब्जियों का सेवन करते हैं*। कम से कम ओकिनावाओं द्वारा सात प्रकार के फलों और सब्जियों का प्रतिदिन सेवन किया जाता है आधार। यह जांचने का सबसे आसान तरीका है कि आपकी मेज पर पर्याप्त विविधता है या नहीं सुनिश्चित करें कि आप "इंद्रधनुष खा रहे हैं।" लाल मिर्च की विशेषता वाली एक मेज, उदाहरण के लिए, गाजर, पालक, फूलगोभी, और बैंगन महान रंग प्रदान करता है और विविधता। टोफू जैसी सब्जियां, आलू, फलियां और सोया उत्पाद हैं एक ओकिनावान के आहार के स्टेपल। उनके दैनिक का 30 प्रतिशत से अधिक कैलोरी सब्जियों से आती है।
>
> *अनाज उनके आहार की नींव है*। जापानी लोग सफेद चावल खाते हैं दिन, कभी-कभी नूडल्स जोड़ना। चावल ओकिनावा में प्राथमिक भोजन है, जैसे कुंआ।

वे शायद ही कभी चीनी खाते हैं, और यदि वे करते हैं, तो यह गन्ना है। हम के माध्यम से चला गया
ओगिमी के रास्ते में हर सुबह कई गन्ने के खेत, और यहां तक कि पिया
नाकीज़िन कैसल में एक गिलास गन्ने का रस। बगल में रस बेचने वाला एक था
गन्ने के एंटीकार्सिनोजेनिक लाभों का वर्णन करते हुए साइन इन करें।

इन बुनियादी आहार सिद्धांतों के अलावा, ओकिनावा मछली को औसतन खाते हैं
प्रति सप्ताह तीन बार; जापान के अन्य हिस्सों के विपरीत, सबसे अधिक बार
मांस का सेवन सूअर का मांस है, हालांकि स्थानीय लोग इसे प्रति सप्ताह केवल एक या दो बार खाते हैं।
इन पंक्तियों के साथ, Makoto Suzuki के अध्ययन निम्नलिखित संकेत देते हैं:

ओकिनावांस सामान्य तौर पर, बाकी की तुलना में एक तिहाई चीनी का सेवन करते हैं
जापान की आबादी, जिसका अर्थ है कि मिठाई और चॉकलेट बहुत कम हैं
उनके आहार का हिस्सा।
वे जापान के बाकी हिस्सों के मुकाबले लगभग आधा नमक खाते हैं: 7 ग्राम प्रति
दिन, औसत 12 की तुलना में।
वे कम कैलोरी का उपभोग करते हैं: प्रति दिन की तुलना में औसतन 1,785
शेष जापान में 2,068। वास्तव में, कम कैलोरी का सेवन आम है
पांच ब्लू जोन।

हारा हैचि बू

यह हमें पहले अध्याय में वर्णित 80 प्रतिशत नियम पर वापस लाता है, ए
जापानी में *हारा हची बू के* रूप में जाना जाता है । यह करना आसान है: जब आप नोटिस करते हैं
आप लगभग पूर्ण हैं, लेकिन थोड़ा और अधिक *हो सकता* है। । । बस खाना बंद करो!
हारा हची बू की अवधारणा को शुरू करने का एक आसान तरीका मिठाई को छोड़ना है।
या भाग के आकार को कम करने के लिए। विचार अभी भी एक हो रहा है *छोटा सा* भूखा जब आप समाप्त।
यही कारण है कि भाग का आकार पश्चिम की तुलना में जापान में बहुत छोटा होता है।
भोजन को ऐपेटाइज़र, मुख्य पाठ्यक्रम और मिठाई के रूप में नहीं परोसा जाता है। इसके बजाय, यह बहुत अधिक है
छोटी प्लेटों पर एक बार में प्रस्तुत सब कुछ देखने के लिए सामान्य: चावल के साथ एक,
सब्जियों के साथ एक और गलत सूप का एक कटोरा, और नाश्ते के लिए कुछ। सेवित
कई छोटी प्लेटों पर भोजन बहुत अधिक खाने से बचना आसान बनाता है, और
इस अध्याय की शुरुआत में चर्चा की गई विविध आहार की सुविधा है।
हारा हची बू एक प्राचीन प्रथा है। ज़ेन पर बारहवीं सदी की किताब
बौद्ध धर्म *ज़ज़ेन Youjinki* दो तिहाई खाने की सलाह देते हैं जितना आप कर सकते हैं
चाहना। सभी बौद्ध मंदिरों में एक से कम भोजन करना आम बात है

पूर्व में। शायद बौद्ध धर्म ने कैलोरी सेवन को सीमित करने के लाभों को पहचान लिया
नौ से अधिक सदियों पहले।

तो, लंबे समय तक जीने के लिए कम खाएं?

कुछ इस विचार को चुनौती देगा। इसे कुपोषण के चरम पर ले जाने के बिना,
बेशक, हमारे शरीर की तुलना में कम कैलोरी खाने से लगता है कि वृद्धि हुई है
लंबी उम्र। कम कैलोरी का सेवन करते हुए स्वस्थ रहने की कुंजी है
उच्च पोषण मूल्य वाले खाद्य पदार्थ (विशेष रूप से "सुपरफूड्स") और उन से परहेज करना
कि हमारे कुल कैलोरी सेवन में जोड़ें, लेकिन कोई पोषण का महत्व कम प्रदान करते हैं।
हम जिस कैलोरी प्रतिबंध पर चर्चा कर रहे हैं, वह सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है
अपने जीवन में वर्षों को जोड़ने के लिए। यदि शरीर नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में, या बहुत अधिक सेवन करता है,
कैलोरी, यह सुस्त हो जाता है और नीचे पहनने के लिए शुरू होता है, महत्वपूर्ण ऊर्जा का खर्च करता है

अकेले पाचन।

कैलोरी प्रतिबंध का एक अन्य लाभ यह है कि यह IGF-1 के स्तर को कम करता है (इंसुलिन की तरह वृद्धि कारक 1) शरीर में। IGF-1 एक प्रोटीन है जो एक खेलता है उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका; ऐसा लगता है कि एक कारण मनुष्य और जानवरों की उम्र उनके रक्त में इस प्रोटीन की अधिकता है।[2]

क्या मनुष्यों में कैलोरी प्रतिबंध जीवनकाल का विस्तार करेगा, अभी तक ज्ञात नहीं है, लेकिन डेटा तेजी से इंगित करता है कि पर्याप्त के साथ मध्यम कैलोरी प्रतिबंध पोषण का मोटापे के खिलाफ एक शक्तिशाली सुरक्षात्मक प्रभाव है, टाइप 2 मधुमेह, सूजन, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग और चयापचय को कम करता है कैंसर से जुड़े जोखिम कारक।[3]

दैनिक आधार पर 80 प्रतिशत नियम का पालन करने का विकल्प उपवास करना है प्रत्येक सप्ताह में एक या दो दिन। 5: 2 (या उपवास) आहार दो दिनों की सलाह देता है उपवास (हर हफ्ते और खाने से कम से कम पांच सौ कैलोरी) आम तौर पर अन्य पांच दिनों पर।

इसके कई लाभों में, उपवास पाचन तंत्र और अनुमति को साफ करने में मदद करता है यह आराम करने के लिए।

ओकिनावन आहार में 15 प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं

एंटीऑक्सिडेंट अणु होते हैं जो कोशिकाओं में ऑक्सीकरण प्रक्रिया को धीमा करते हैं, बेअसर करते हैं मुक्त कण जो क्षति का कारण बनते हैं और उम्र बढ़ने में तेजी लाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट शक्ति हरी चाय, उदाहरण के लिए, अच्छी तरह से जाना जाता है, और बाद में अधिक से अधिक चर्चा की जाएगी लंबाई।

पृष्ठ 80०

लंबाई।

क्योंकि वे एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध हैं और लगभग हर दिन में खाया जाता है क्षेत्र, ये पंद्रह खाद्य पदार्थ ओकिनावान जीवन शक्ति की कुंजी माने जाते हैं:

टोफू
मीसो
टूना
गाजर
गोया (कड़वा तरबूज)
कोम्बू (समुद्री केल्प)
पत्ता गोभी
नोरी (समुद्री शैवाल)
प्याज
सोया अंकुरित होता है
हचीमा (ककड़ी जैसी लौकी)
सोयाबीन (उबला या कच्चा)
शकरकंद
काली मिर्च
सैनपिन-चा (चमेली की चाय)

सैनपिन-चा: ओकिनावा में शासनकाल जलसेक

ओकिनावा अधिक सैनपिन-चा पीते हैं - हरी चाय और चमेली के फूलों का मिश्रण- किसी भी अन्य प्रकार की चाय की तुलना में। पश्चिम में निकटतम सन्निकटन होगा चमेली की चाय जो आमतौर पर चीन से आती है। 1988 में हिरोको द्वारा किया गया एक अध्ययन ओकिनावा इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में शो उस चमेली को दर्शाता है चाय रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है।[4]

ओपिनवा में सैनपिन-चा कई अलग-अलग रूपों में पाया जा सकता है, और यहां तक कि

वेंडिंग मशीनों में उपलब्ध है। हरे रंग के सभी एंटीऑक्सीडेंट लाभों के अलावा
चाय, यह चमेली के फायदे समेटे हुए है, जिसमें शामिल हैं:

हार्ट अटैक के खतरे को कम करना
प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना
तनाव को दूर करने में मदद करना
कोलेस्ट्रॉल कम करना

ओकिनावांस हर दिन औसतन तीन कप सैनपिन-चा पीते हैं।

ओकिनावांस हर दिन औसतन तीन कप सैनपिन-चा पीते हैं।
पश्चिम में ठीक उसी मिश्रण को खोजना मुश्किल हो सकता है, लेकिन हम पी सकते हैं
इसके बजाय चमेली की चाय, या यहां तक कि उच्च गुणवत्ता वाली हरी चाय।

हरी चाय के रहस्य

हरी चाय को महत्वपूर्ण औषधीय गुणों के साथ सदियों से श्रेय दिया जाता है।
हाल के अध्ययनों ने इसके कई लाभों की पुष्टि की है, और इसकी पुष्टि की है
इस प्राचीन पौधे का महत्व उन लोगों की दीर्घायु में है जो इसे अक्सर पीते हैं।
मूल रूप से चीन से, जहां यह सहस्राब्दी, हरी चाय के लिए सेवन किया गया है
कुछ शताब्दियों पहले तक दुनिया के बाकी हिस्सों में अपना रास्ता नहीं बनाया था। भिन्न
अन्य चाय, और किण्वन के बिना हवा-सूखे होने के परिणामस्वरूप, यह इसे बरकरार रखता है
सक्रिय तत्व सूखने और टूटने के बाद भी। यह सार्थक स्वास्थ्य प्रदान करता है
जैसे लाभ:

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है
रक्त शर्करा के स्तर को कम करना
परिसंचरण में सुधार
फ्लू से बचाव (विटामिन सी)
हड्डी के स्वास्थ्य को बढ़ावा देना (फ्लोराइड)
कुछ जीवाणु संक्रमणों से सुरक्षा
यूवी क्षति के खिलाफ संरक्षण
सफाई और मूत्रवर्धक प्रभाव

सफेद चाय, पॉलीफेनोल्स की उच्च सांद्रता के साथ, और भी अधिक हो सकती है
उम्र बढ़ने के खिलाफ प्रभावी। वास्तव में, इसे प्राकृतिक उत्पाद माना जाता है
दुनिया में सबसे बड़ी एंटीऑक्सीडेंट शक्ति - इस हद तक कि एक कप सफेद चाय
लगभग एक दर्जन गिलास संतरे के रस के समान पंच पैक कर सकते हैं।
संक्षेप में: हर दिन हरी या सफेद चाय पीने से हमें मुफ्त में कम करने में मदद मिल सकती है
हमारे शरीर में कण, हमें लंबे समय तक जवान बनाए रखते हैं।

शक्तिशाली *शिकुवासा*

शिकुवासा ओकिनावा का साइट्रस फ्रूट पार उत्कृष्टता है, और ओगीमी इसकी सबसे बड़ी है
जापान के सभी में निर्माता।

फल बेहद अम्लीय है: बिना *शिकुवासा* रस पीना असंभव है
पहले इसे पानी से पतला करें। इसका स्वाद कहीं न कहीं चूने और ए के बीच है
नारंगी नारंगी, जिसके लिए यह एक परिवार जैसा दिखता है।

Shikuwasas में उच्च स्तर के *नोबलिटिन* भी होते हैं, जो एक फ्लेवोनॉइड से भरपूर होता है
एंटीऑक्सीडेंट।

सभी खट्टे फल- अंगूर, संतरे, नींबू- नोबेलिन में उच्च होते हैं, लेकिन
ओकिनावा के *shikuwasas* है *जितना चालीस बार* संतरे के रूप में। उपभोग नोबेलिन
हमें धमनीकाठिन्य, कैंसर, टाइप 2 मधुमेह, और से बचाने के लिए सिद्ध किया गया है
सामान्य रूप से मोटापा।

शिकुवा में विटामिन सी और बी 1, बीटा कैरोटीन और खनिज भी होते हैं। वे
कई पारंपरिक व्यंजनों में और भोजन में स्वाद जोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है और इन्हें निचोड़ा जाता है
रस बनाओ। शहर के जन्मदिन पार्टियों में अनुसंधान का संचालन करते हुए
"दादा दादी," हम *shikuwasa* केक परोसा गया ।

एंटीऑक्सीडेंट कैनन, पश्चिमी लोगों के लिए

2010 में यूके के *डेली मिरर* द्वारा अनुशंसित खाद्य पदार्थों की एक सूची प्रकाशित की गई
उम्र बढ़ने का मुकाबला करने के लिए विशेषज्ञ। इन खाद्य पदार्थों में पश्चिम में आसानी से उपलब्ध है
इस प्रकार हैं:

ब्रोकोली और चार्ड जैसी सब्जियां, उनकी उच्च सांद्रता के लिए
पानी, खनिज और फाइबर
तेल मछली जैसे सामन, मैकेरल, टूना और सार्डिन सभी के लिए
उनके वसा में एंटीऑक्सीडेंट
खट्टे, स्ट्रॉबेरी और खुबानी जैसे फल; वे एक उत्कृष्ट हैं
विटामिन का स्रोत और शरीर से विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद करता है
ब्लूबेरी और गोजी बेरीज जैसे जामुन; वे में समृद्ध हैं
फाइटोकेमिकल एंटीऑक्सिडेंट
सूखे मेवे, जिनमें विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, और आपको देते हैं
ऊर्जा
ओट्स और गेहूं जैसे अनाज, जो आपको ऊर्जा और सम्मिलित करते हैं
खनिज पदार्थ
जैतून का तेल, इसके एंटीऑक्सीडेंट प्रभावों के लिए जो आपकी त्वचा में दिखाई देते हैं
रेड वाइन, मॉडरेशन में, इसके एंटीऑक्सिडेंट और वैसोडायलेटरी गुणों के लिए

जिन खाद्य पदार्थों को समाप्त किया जाना चाहिए, वे परिष्कृत चीनी और अनाज हैं, संसाधित होते हैं
पके हुए माल, और तैयार खाद्य पदार्थ, गाय के दूध और इसके सभी के साथ
डेरिवेटिव। इस आहार का पालन करने से आपको युवा महसूस करने और धीमी गति से चलने में मदद मिलेगी

डेरिवेटिव। इस आहार का पालन करने से आपको युवा महसूस करने और धीमी गति से चलने में मदद मिलेगी
समय से पहले बूढ़ा होने की प्रक्रिया।

आठवीं

कोमल मूवर्स, लंबे जीवन

पूर्व से व्यायाम करें
स्वास्थ्य और दीर्घायु को बढ़ावा देना

ब्लू जोन से अध्ययन बताते हैं कि जो लोग सबसे लंबे समय तक रहते हैं, वे सबसे अधिक व्यायाम करने वाले नहीं होते हैं बल्कि जो सबसे ज्यादा *चलते हैं*।

जब हम दीर्घायु के गांव ओगिमी गए, तो हमें पता चला कि यहां तक कि अस्सी और नब्बे साल से अधिक उम्र के लोग अभी भी अत्यधिक सक्रिय हैं। वे नहीं रहते घर खिड़की से बाहर देखते हुए या अखबार पढ़ते हुए। ओगिमी के निवासी चलते हैं बहुत, अपने पड़ोसियों के साथ कराओके करो, सुबह जल्दी उठो, और, जैसे ही वे नाश्ता कर चुके हैं - या उससे भी पहले - अपने बागों की निराई करने के लिए बाहर सिर। वे जिम में न जाएं और न ही व्यायाम करें, लेकिन वे लगभग कभी भी अंदर जाना बंद न करें उनके दैनिक दिनचर्या के दौरान।

अपने चेयर से बाहर निकलना जितना आसान है

"30 मिनट बैठने के बाद मेटाबॉलिज्म 90 प्रतिशत धीमा हो जाता है। एंजाइम जो खराब धमनियों को आपकी धमनियों से आपकी मांसपेशियों तक ले जाते हैं, जहां यह जल सकता है, धीमा हो सकता है। और दो घंटे के बाद, अच्छा कोलेस्ट्रॉल 20 प्रतिशत गिरता है। सिर्फ पांच मिनट के लिए उठने से चीजें मिलने वाली हैं फिर जा रहे हैं। ये बातें इतनी सरल हैं कि वे लगभग बेवकूफ हैं, "गेविन कहते हैं *वाशिंगटन पोस्ट के* लिए ब्रिगेड स्कल्ट के साथ 2015 के साक्षात्कार में ब्रैडली [1] ।[2] ब्रैडली इस विषय के प्रमुख विशेषज्ञों में से एक है, और निर्देशक हैं कैसे जागरूकता के निर्माण के लिए समर्पित एक अंतरराष्ट्रीय संगठन के लिए हर समय बैठे रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

यदि हम एक शहर में रहते हैं, तो हमें प्राकृतिक और स्वस्थ तरीके से चलना मुश्किल हो सकता है हर दिन, लेकिन हम उन अभ्यासों की ओर मुड़ सकते हैं जो सदियों से अच्छे साबित हुए हैं शरीर के लिए।

शरीर, मन और आत्मा को संतुलन में लाने के लिए पूर्वी अनुशासन है पश्चिम में काफी लोकप्रिय हो गए, लेकिन अपने मूल देशों में वे रहे हैं स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उम्र के लिए इस्तेमाल किया।

योग- मूल रूप से भारत से, हालांकि जापान और चीन में बहुत लोकप्रिय है चीगोंग और ताई ची, अन्य विषयों के बीच, ए के बीच सद्भाव बनाने के लिए व्यक्ति का शरीर और मन इसलिए वे दुनिया का सामना ताकत, आनंद और कर सकते हैं शांति।

उन्हें युवाओं के अमृत के रूप में जाना जाता है, और विज्ञान ने दावे का समर्थन किया है।

उन्हें युवाओं के अमृत के रूप में जाना जाता है, और विज्ञान ने दावे का समर्थन किया है।
ये कोमल व्यायाम असाधारण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, और विशेष रूप से हैं
उन बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है जिनके पास फिट रहने के लिए कठिन समय है।
ताई ची को अन्य बातों के अलावा, के विकास को धीमा करने के लिए दिखाया गया है
ऑस्टियोपोरोसिस और पार्किंसंस रोग, परिसंचरण को बढ़ाने और सुधार करने के लिए
मांसपेशियों की टोन और लचीलापन। इसके भावनात्मक लाभ उतने ही महत्वपूर्ण हैं: यह एक है
तनाव और अवसाद के खिलाफ महान ढाल।
आपको हर दिन एक घंटे जिम जाने या मैराथन दौड़ने की आवश्यकता नहीं है। जैसा
जापानी शताब्दी के लोग हमें दिखाते हैं, आपको केवल अपने दिन के लिए आंदोलन को जोड़ना है।
इन पूर्वी विषयों में से किसी का भी नियमित रूप से अभ्यास करना एक शानदार तरीका है
इसलिए। एक अतिरिक्त लाभ यह है कि इन सभी में अच्छी तरह से परिभाषित कदम हैं, और जैसा कि हमने देखा
अध्याय IV, स्पष्ट नियमों के साथ अनुशासन प्रवाह के लिए अच्छा है। अगर आपको कोई पसंद नहीं है
इन विषयों, एक अभ्यास का चयन करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें जिसे आप प्यार करते हैं और जो आपको बनाता है
चलते हैं।
निम्नलिखित पृष्ठों में हम कुछ प्रथाओं को बढ़ावा देंगे, जिन्हें हम देखेंगे
स्वास्थ्य और दीर्घायु-लेकिन पहले, थोड़ा क्षुधावर्धक: एक विलक्षण जापानी व्यायाम
अपना दिन शुरू करने के लिए।

रेडियो taiso

आज सुबह द्वितीय विश्व युद्ध के पहले से वार्म-अप हो रहा है। रेडियो"
इसके नाम का हिस्सा तब से है जब प्रत्येक अभ्यास के लिए निर्देश प्रेषित किए गए थे
रेडियो पर, लेकिन आज लोग आमतौर पर इन आंदोलनों को देखते हुए करते हैं
टेलीविजन चैनल या इंटरनेट वीडियो चरणों का प्रदर्शन।
रेडियो टैसो करने का एक मुख्य उद्देश्य एकता की भावना को बढ़ावा देना है
प्रतिभागियों के बीच। अभ्यास हमेशा समूहों में किया जाता है, आमतौर पर स्कूलों में
कक्षाओं की शुरुआत से पहले, और कार्यदिवस शुरू होने से पहले व्यवसायों में।
आंकड़े बताते हैं कि कुछ के लिए 30 प्रतिशत जापानी रेडियो टैयो का अभ्यास करते हैं
हर सुबह मिनट, लेकिन रेडियो taiso एक बात है जो लगभग हम सभी को है
ओगिमी में साक्षात्कार आम में था। यहां तक कि नर्सिंग होम के निवासी भी
यह हर दिन कम से कम पांच मिनट समर्पित किया, हालांकि कुछ ने किया
उनके व्हीलचेयर से व्यायाम। हम उनके दैनिक अभ्यास में शामिल हुए और हम
पूरे दिन के लिए तरोताजा महसूस किया।
जब ये अभ्यास एक समूह में किया जाता है, तो यह आमतौर पर एक खेल क्षेत्र में या एक में होता है
बड़े रिसेप्शन हॉल, और आमतौर पर लाउडस्पीकर के कुछ प्रकार शामिल हैं।
अभ्यास में पाँच या दस मिनट लगते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप सब करते हैं या नहीं
उनमें से केवल कुछ। वे गतिशील स्ट्रेचिंग और बढ़ते जोड़ पर ध्यान केंद्रित करते हैं
चलना फिरना। सबसे प्रतिष्ठित रेडियो टैसो अभ्यासों में से एक बस उठाना शामिल है

चलना फिरना। सबसे प्रतिष्ठित रेडियो टैसो अभ्यासों में से एक बस उठाना शामिल है
आपके हाथ आपके सिर के ऊपर और फिर उन्हें एक गोलाकार गति में नीचे लाते हैं। यह
शरीर को जगाने का एक उपकरण है, एक आसान गतिशीलता वर्कआउट जो तीव्रता में कम है
और यह संभव के रूप में कई जोड़ों के व्यायाम पर केंद्रित है।
यह बुनियादी लग सकता है, लेकिन हमारे आधुनिक जीवन में, हम बिना दिन बिता सकते हैं
हमारे कानों को ऊपर उठाते हुए। इसके बारे में सोचें: उपयोग करते समय हमारी बाहें नीचे हैं
कंप्यूटर, स्मार्टफोन का उपयोग करते समय, किताबें पढ़ते समय। कुछ समय में से एक
जब हम किसी अलमारी में किसी चीज़ के लिए पहुँचते हैं तो अपने सिर के ऊपर हाथ रखते हैं
या कोठरी, जबकि हमारे पूर्वज अपने सिर पर हाथ उठा रहे थे
पेड़ों से चीजें इकट्ठा करते समय। रेडियो टैसो हमें सभी का अभ्यास करने में मदद करता है

शरीर के बुनियादी आंदोलनों।

रेडियो taiso अभ्यास का मूल संस्करण (5 मिनट)।

योग

जापान के साथ-साथ पश्चिम में भी लोकप्रिय है, योग लगभग कोई भी कर सकता है।
इसके कुछ पोज गर्भवती महिलाओं और चिकित्सकों के लिए भी अनुकूलित किए गए हैं
शारीरिक अक्षमताओं के साथ।

योग भारत से आता है, जहाँ हमारे मिलन के लिए इसे सहस्राब्दि पहले विकसित किया गया था
मानसिक और शारीरिक तत्व। *योग* शब्द स्वयं संस्कृत शब्द से आया है
"योक" के लिए, जो क्रॉसपीस को संदर्भित करता है जो जानवरों को एक दूसरे से बांधता है
और गाड़ी को वे खींच रहे हैं। योग शरीर और मन को एक करने का प्रयास करता है
जिस तरह से, हमारे चारों ओर दुनिया के साथ सद्भाव में एक स्वस्थ जीवन शैली की ओर हमारा मार्गदर्शन कर रहा है।

योग के मुख्य उद्देश्य हैं:

हमें अपने (मानव) स्वभाव के करीब लाने के लिए
मानसिक और शारीरिक शुद्धि
हमें परमात्मा के करीब लाने के लिए

योग की शैलियाँ

हालांकि सभी समान लक्ष्यों की ओर उन्मुख हैं, फिर भी कई तरह के हैं
योग जो उन परंपराओं और ग्रंथों के अनुसार अलग-अलग हैं जिनसे वे थे
विकसित की है। उनके बीच के मतभेद झूठ बोलते हैं, जैसा कि स्वामी ने कहा, पथ में
हमारे श्रेष्ठ स्व के शिखर पर।

ज्ञान योग: *ज्ञान का योग*; अनुशासन और मानसिक की खोज
विकास
कर्म योग: कार्यों और कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करता है जो स्वयं को लाभान्वित करते हैं और
किसी का समुदाय
भक्ति योग: *भक्ति का योग* और परमात्मा के प्रति समर्पण
मंत्र योग: एक अवस्था तक पहुँचने के लिए मंत्रों के पाठ पर ध्यान केंद्रित करता है
विश्राम
कुंडलिनी योग: वांछित मानसिक स्थिति तक पहुंचने के लिए विभिन्न चरणों को जोड़ती है
राज योग: शाही मार्ग के रूप में भी जाना जाता है; इसमें कई चरणों को शामिल किया गया है
स्वयं और दूसरों के साथ साम्य प्राप्त करने की दिशा में सक्षम
हठ योग: पश्चिम और जापान में सबसे व्यापक रूप; विशेषता
संतुलन की तलाश में *आसन* या *पोज़* द्वारा संयुक्त

सूर्य नमस्कार कैसे करें

सूर्य नमस्कार हठ योग में सबसे प्रतिष्ठित अभ्यासों में से एक है। यह करने के लिए, आप
बस इन बारह बुनियादी आंदोलनों का पालन करना होगा:

1. अपने पैरों के साथ, सीधे खड़े हों लेकिन अपनी मांसपेशियों को आराम से रखें।
   साँस छोड़ना।
2. अपने हाथों की हथेलियों को अपनी छाती के सामने एक साथ रखें; इस से
   स्थिति, श्वास लें जैसे आप अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर उठाते हैं और पीछे की ओर झुकते हैं
   थोड़ा।
3. जब तक आप हथेलियों से जमीन को नहीं छूते तब तक आगे झुकें
   आपके हाथ, आपके घुटनों को झुकाए बिना।
4. अपने पैर की उंगलियों के साथ फर्श को छूने के लिए एक पैर पीछे खींचें। साँस।
5. अपने पैर और हाथों को सीधा रखते हुए दूसरे पैर को पीछे लाएँ
   तुम्हाला सास।
6. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी बाहों को मोड़ें और अपनी छाती को जमीन पर लाएँ और फिर
   आगे, अपने घुटनों को जमीन पर टिकाकर।
7. अपनी बाहों को सीधा करें और अपनी रीढ़ को पीछे की ओर झुकाते हुए, आधे हिस्से को नीचे रखें
   आपका शरीर जमीन पर। साँस।
8. जमीन पर अपने हाथों और पैरों के साथ, अपने कूल्हों को अपनी बाहों तक उठाएं और
   पैर सीधे होते हैं और आपका शरीर एक उल्टा वी। एक्सहेल भर बनाता है
   आंदोलन।
9. उसी पैर को आगे लाएं, जिसे आपने पहले वापस फैलाया था और उसे मोड़ दिया था
   आपके घुटने और पैर आपके सिर के नीचे और आपके हाथों के बीच संरेखित होते हैं।
   साँस।
10. जब आप अपने पीछे के पैर को आगे लाएं और अपने पैरों को सीधा रखें, तब तक सांस छोड़ें
    आसन 3 के रूप में जमीन पर अपने हाथ।
11. अपनी हथेलियों के साथ अपने सिर के ऊपर अपनी बाहों को एक साथ लाएं और झुकें
    पीछे की ओर थोड़ा, जैसा कि आपने आसन 2 में किया था, जबकि आप श्वास लेते हैं।
12. जब आप साँस छोड़ते हैं तो अपनी भुजाओं को पर्वत मुद्रा में अपनी प्रारंभिक स्थिति में नीचे लाएँ।

तुमने सिर्फ सूर्य को नमस्कार किया है; अब आप एक शानदार दिन के लिए तैयार हैं।

पेज 92

ताई ची

T'ai chi ch'uan (या taijiquan) के रूप में भी जाना जाता है, ताई ची एक चीनी मार्शल आर्ट है
बौद्ध धर्म और कन्फ्यूशीवाद के सैकड़ों वर्षों का पता लगाया जा सकता है; यह बहुत
जापान में भी लोकप्रिय है।

चीनी परंपरा के अनुसार, इसे ताओवादी मास्टर और मार्शल द्वारा बनाया गया था
कला व्यवसायी झांग सानफेंग, हालांकि यह यांग लुचान था जो में
उन्नीसवीं सदी ने शेष दुनिया के लिए रूप लाया।

पृष्ठ 93

ताई ची मूल रूप से एक *नियाजिया*, या आंतरिक मार्शल आर्ट थी, जिसका अर्थ था उसका लक्ष्य
व्यक्तिगत विकास। आत्मरक्षा पर केंद्रित, यह उन लोगों को सिखाता है जो इसका अभ्यास करते हैं
कम से कम बल का उपयोग करके और भरोसा करके अपने विरोधी को पराजित करें
चपलता पर।

ताई ची, जिसे शरीर और दिमाग को ठीक करने के साधन के रूप में भी देखा जाता था
स्वास्थ्य और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए अधिक बार उपयोग किया जाता है। इसके प्रोत्साहन के लिए
नागरिक अधिक सक्रिय हों, चीनी सरकार ने इसे एक अभ्यास के रूप में बढ़ावा दिया,
और इसने मार्शल आर्ट्स से अपना मूल संबंध खो दिया, बजाय इसके एक स्रोत बन गया

स्वास्थ्य और कल्याण सभी के लिए सुलभ।

ताई ची की शैलियाँ

ताई ची के विभिन्न स्कूल और शैलियाँ हैं। निम्नलिखित सबसे अच्छे हैं
मालूम:

चेन-शैली: धीमी चाल और विस्फोटक के बीच वैकल्पिक
यांग-शैली: रूपों का सबसे व्यापक; धीमे, तरल पदार्थ द्वारा विशेषता
आंदोलनों
वू-शैली: छोटे, धीमे, जानबूझकर आंदोलनों का उपयोग करता है
हाओ-शैली: आंतरिक आंदोलनों पर केंद्रित, लगभग सूक्ष्म
बाहरी आंदोलनों; ताई ची के सबसे कम प्रचलित रूपों में से एक, यहां तक कि में भी
चीन

उनके मतभेदों के बावजूद, इन शैलियों के सभी उद्देश्य समान हैं:

1. शांति के माध्यम से आंदोलन को नियंत्रित करने के लिए
2. चालाकी के माध्यम से बल पर काबू पाने के लिए
3. दूसरे स्थान पर आने और पहले आने के लिए
4. अपने आप को और अपने प्रतिद्वंद्वी को जानने के लिए

ताई ची के दस मूल सिद्धांत

मास्टर यांग चेंगफू के अनुसार, ताई ची का सही अभ्यास दस का अनुसरण करता है
बुनियादी सिद्धांत:

1. अपने सिर के मुकुट को ऊपर उठाएं, और अपनी सारी ऊर्जा वहां केंद्रित करें।
2. अपनी छाती को कस लें और अपने निचले शरीर को हल्का करने के लिए अपनी पीठ का विस्तार करें।

3. अपनी कमर को आराम दें और इसे अपने शरीर का मार्गदर्शन करने दें।
4. भारीपन और हल्कापन के बीच अंतर करना सीखें, यह जानकर कि आपका क्या है
   वजन वितरित किया जाता है।
5. भुजाओं की मुक्त गति को बढ़ावा देने और बढ़ावा देने के लिए कंधों को आराम दें
   ऊर्जा का प्रवाह।
6. शरीर की ताकत पर मन की चपलता को महत्व दें।
7. ऊपरी और निचले शरीर को एकजुट करें ताकि वे संगीत कार्यक्रम में अभिनय करें।
8. मन, शरीर और सांस को सिंक्रनाइज़ करने के लिए आंतरिक और बाहरी को एकजुट करें।
9. अपने आंदोलन के प्रवाह को मत तोड़ो; तरलता और सामंजस्य बनाए रखें।
10. आंदोलन में शांति के लिए देखो। एक सक्रिय शरीर एक शांत दिमाग की ओर जाता है।

बादलों का अनुकरण

ताई ची में सबसे प्रसिद्ध आंदोलनों में से एक के रूप में निम्नलिखित शामिल हैं
एक अभ्यास में बादलों को वेव हैंड्स लाइक क्लाउड्स कहा जाता है। यहाँ कदम हैं:

1. नीचे अपनी हथेलियों के साथ अपनी बाहों को अपने सामने फैलाएं।
2. अपनी हथेलियों को सामने की ओर मोड़ें, जैसे कि आप एक पेड़ के तने को गले लगा रहे थे।
3. अपनी बाहों को बगल की तरफ खोलें।
4. बाएं हाथ को ऊपर और केंद्र में, और दाहिने हाथ को नीचे और केंद्र में लाएं।
5. अपने शरीर के सामने एक गेंद के आकार का पता लगाएँ।
6. अपनी बाईं हथेली को अपने चेहरे की ओर मोड़ें।
7. अपने वजन को अपने बाएं पैर पर स्थानांतरित करें और अपने कूल्हे से उस तरफ की ओर धुरी करें,

जब आपकी आंखें आपके हाथ की गति का अनुसरण करती हैं।
8. अपने बाएं हाथ को अपनी कमर और अपने दाहिने हाथ को अपने चेहरे के सामने लाएं।
9. अपना वजन अपने दाहिने पैर पर शिफ्ट करें।
10. अपने दाहिने ओर धुरी, पूरे समय अपने उठे हुए दाहिने हाथ को देखना।
11. इस आंदोलन को तरल रूप से दोहराएं, अपने वजन को एक पैर से शिफ्ट करना
अन्य के रूप में आप अपने हाथों को पुन: प्रस्तुत करते हैं
12. अपनी बाहों को अपने सामने फिर से फैलाएं और उन्हें धीरे से नीचे लाएं,
अपनी प्रारंभिक स्थिति में लौट रहे हैं।

Qigong

ची कुंग के रूप में भी जाना जाता है, इसका नाम *क्यूई* (जीवन शक्ति, या ऊर्जा) और *घंटा* को जोड़ता है
(काम), यह दर्शाता है कि फॉर्म व्यक्ति की जीवन शक्ति के साथ काम करता है। हालांकि
अपेक्षाकृत आधुनिक, विशेष रूप से अपने वर्तमान नाम के तहत, चीगोंग की कला पर आधारित है
ताओ यिन, एक प्राचीन कला का मतलब मानसिक और शारीरिक कल्याण को बढ़ावा देना था।

अभ्यास प्रशिक्षण और मार्शल आर्ट में रिपोर्टों पर दिखाई देने लगा
बीसवीं शताब्दी की शुरुआत और 1930 के दशक तक अस्पतालों में इसका इस्तेमाल किया जा रहा था।
चीनी सरकार ने बाद में इसे लोकप्रिय बना दिया, जैसा कि उसने ताई ची के साथ किया था।

Qigong में स्थिर और गतिशील शारीरिक व्यायाम शामिल हैं जो उत्तेजित करते हैं
एक खड़े, बैठे, या पीछे की स्थिति में श्वसन। वह पर कई अलग
चीगोंग की शैली, लेकिन वे सभी *ची* को मजबूत और पुनर्जीवित करने की कोशिश करते हैं । हालांकि इसकी
आंदोलनों आम तौर पर कोमल हैं, अभ्यास तीव्र है।

चीगोंग के फायदे

कई अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, चीगोंग-जैसे ताई ची और
योग- महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। निम्नलिखित उन में से बाहर खड़े हैं

पृष्ठ 96

वैज्ञानिक शोध के माध्यम से साबित हुआ, जैसा कि सैन के डॉ। केनेथ एम। सानसीर ने देखा
अपने लेख "Qigong के चिकित्सा अनुप्रयोग" में फ्रांसिस्को के किगॉन्ग संस्थान[3] :

मस्तिष्क की तरंगों का संशोधन
सेक्स हार्मोन का बेहतर संतुलन
दिल के दौरे से मृत्यु दर कम होना
उच्च रक्तचाप के रोगियों में निम्न रक्तचाप
अस्थि घनत्व
बेहतर परिसंचरण
उदासी से जुड़े लक्षणों की कमी
शारीरिक कार्यों की अधिकता और दक्षता
मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है और मन-शरीर का संबंध बढ़ता है
बेहतर हृदय समारोह
कैंसर के उपचार के द्वितीयक प्रभावों में कमी

इन कलाओं का अभ्यास न केवल हमें आकार में रखता है, बल्कि यह हमारे जीवन को विस्तारित करने में भी मदद करता है।

चीगोंग का अभ्यास करने के तरीके

चीगोंग का सही ढंग से अभ्यास करने के लिए, हमें याद रखना चाहिए कि हमारी जीवन ऊर्जा
हमारे पूरे शरीर से बहती है। हमें पता होना चाहिए कि इसके कई हिस्सों को कैसे विनियमित किया जाए:

1. *त्यौ शेन*: (शरीर को विनियमित करना) सही मुद्रा को अपनाकर — यह है
   जमीन पर मजबूती से टिके रहना जरूरी है
2. *त्यौ श्ये*: (सांस को नियंत्रित करना) जब तक यह शांत, स्थिर और शांतिपूर्ण नहीं है
3. *त्यौ हसीन*: (मन को नियंत्रित करना); सबसे जटिल हिस्सा, जैसा कि इसका तात्पर्य है
   विचारों का मन खाली करना
4. *त्यौ ची*: (प्राण शक्ति का नियमन) तीनों के नियमन से पूर्व
   तत्वों, ताकि यह स्वाभाविक रूप से बहती है
5. *त्यौ शेन*: (आत्मा को नियंत्रित करना); आत्मा युद्ध में ताकत और जड़ दोनों है,
   जैसा कि यांग जिंग-मिंग *ताईजी किगोंग के सार* में बताते हैं ।[4]

इस तरह, पूरे जीव को एक साथ काम करने के लिए तैयार किया जाएगा
एकल गोल।

चीगोंग के पांच तत्व

चीगोंग के सबसे प्रसिद्ध अभ्यासों में से एक पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करने वाली एक श्रृंखला है:

पृष्ठ 97

चीगोंग के सबसे प्रसिद्ध अभ्यासों में से एक पांच तत्वों का प्रतिनिधित्व करने वाली एक श्रृंखला है:
पृथ्वी, जल, लकड़ी, धातु और अग्नि। आंदोलनों की यह श्रृंखला संतुलन बनाने की कोशिश करती है
मस्तिष्क और अंग कार्य को बेहतर बनाने के लिए ऊर्जा की पांच धाराएं।

इन आंदोलनों को करने के कई तरीके हैं। इस मामले में, हम अनुसरण कर रहे हैं
में Qigong संस्थान से प्रोफेसर मारिया इसाबेल गार्सिया मोन्रियल का मॉडल
बार्सिलोना।

पृथ्वी

1. अपने पैरों के साथ सीधे खड़े हों और आपके पैर सीधे आपके कंधों से नीचे हों।
2. आसन को मजबूत करने के लिए अपने पैरों को थोड़ा बाहर की ओर मोड़ें।
3. अपने कंधों को शिथिल और नीचे रखें और अपनी भुजाओं को ढीला रखें,
   आपके शरीर से थोड़ा दूर (यह वू क्यूई, या जड़, आसन) है।
4. जब आप सांस लेते हैं, तो अपने हाथों को अपने सामने तब तक उठाएं जब तक कि आपके हाथ उसके स्तर के साथ न हों
   आपके कंधे, आपकी हथेलियाँ नीचे की ओर।
5. सांस छोड़ते हुए अपने घुटनों को मोड़ें और अपने हाथों को नीचे लाएँ
   अपने पेट, अपनी हथेलियों का सामना करना पड़ के साथ स्तर हैं।
6. अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करते हुए, कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति को पकड़ो।

पानी

पृष्ठ 98

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने सीने को रखते हुए, अपने घुटनों को एक स्क्वाट में झुकें
   ईमानदार और पूरे साँस छोड़ते।
2. अपने लम्बर स्पाइन को फैलाने के लिए अपने कोक्सीक्स को नीचे की ओर दबाएं।
3. जब आप सांस लेते हैं, तो पृथ्वी मुद्रा पर लौटने के लिए खड़े हों।
4. 4. दो बार दोहराएँ, कुल तीन के लिए।

लकड़ी

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर घुमाएं और अपनी बाहों को खोलें
   जब तक आपके हाथ आपके साथ समतल नहीं हो जाते हैं, तब तक आप एक वृत्त बनाते हैं
   हंसली। अपने हाथों को मोड़ें ताकि आपकी हथेलियाँ और कोहनी नीचे की ओर हों,
   अपने कंधों को शिथिल रखते हुए।
2. जैसे ही आप साँस छोड़ते हैं, अपने साथ एक नीचे की ओर चक्कर लगाते हुए आंदोलन को उलट दें
   हथियार जब तक आप अपनी प्रारंभिक स्थिति तक नहीं पहुंच जाते।
3. कुल तीन के लिए दो बार दोहराएं।

पृष्ठ ९९

धातु

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने हाथों को तब तक उठाएं जब तक कि आपके हाथ स्तर के साथ न हों
   आपका उरोस्थि।
2. अपनी हथेलियों को एक-दूसरे की ओर मोड़ें, लगभग चार इंच अलग, अपने साथ
   उंगलियों को आराम से और थोड़ा अलग किया गया, ऊपर की ओर इशारा करते हुए।
3. जब आप साँस लेते हैं, तो अपने हाथों को एक दूसरे से दूर तब तक हिलाएँ जब तक वे कंधे न हों
   चौड़ाई अलग।
4. जब आप साँस छोड़ते हैं, तब तक अपने हाथों को एक-दूसरे की ओर लाएँ जब तक कि वे वापस अंदर न आ जाएँ
   स्थिति 2।
5. दो बार दोहराएँ, कुल तीन के लिए, के रूप में ऊर्जा की एकाग्रता का निरीक्षण
   आप अपने हाथों को अपने फेफड़ों के सामने लाएं।

पेज 100

आग

1. पृथ्वी मुद्रा से शुरू करते हुए, अपने हाथों को अपने दिल के स्तर पर अपने साथ लाएं
   श्वास, एक हाथ दूसरे से थोड़ा ऊपर और आपकी हथेलियाँ एक-दूसरे के सामने
   अन्य।
2. अपने दिल की ऊर्जा को महसूस करने के लिए अपने हाथों को घुमाएं।
3. अपनी कमर को बाईं ओर धीरे से मोड़ें, अपने धड़ को आराम से और अपने
   जमीन के समानांतर।
4. अपनी हथेलियों के साथ अभी भी एक-दूसरे का सामना कर रहे हैं, अपने हाथों को अलग करें, एक को ऊपर लाएं
   जब तक यह आपके कंधे के साथ समतल न हो जाए, और दूसरा आपके सामने नीचे
   पेट।
5. अपने धड़ को आराम से और अपनी कमर को धीरे से दाईं ओर मोड़ें और अपने
   जमीन के समानांतर।
6. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपने हाथों को अपने दिल के सामने एक साथ आने दें।
7. आपकी हथेलियाँ अभी भी एक-दूसरे का सामना कर रही हैं, अपने हाथों को अलग करें, एक को ऊपर लाएं
   जब तक यह आपके कंधे के साथ समतल न हो जाए, और दूसरा आपके सामने नीचे
   पेट।

पृष्ठ १०१

श्रृंखलाओं का अनुपालन

1. पृथ्वी के आसन से शुरू करते हुए, अपने हाथों के स्तर को अपने साथ लाएं
   कंधे, हथेलियाँ नीचे की ओर।
2. जब आप साँस छोड़ते हैं, तो अपनी बाहों को अपने पक्षों पर आराम करने के लिए कम करें, प्रारंभिक पर लौटते हुए
   वू क्यूई मुद्रा।

Shiatsu

बीसवीं शताब्दी की शुरुआत में जापान में बनाया गया था, मुख्यतः इसके उपचार के लिए
गठिया, शियात्सू दबाव के अनुप्रयोग के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह पर भी काम करता है
अंगूठे और हाथों की हथेलियों के साथ। स्ट्रेचिंग और के साथ संयोजन में
साँस लेने के व्यायाम, यह विभिन्न तत्वों के बीच संतुलन बनाने का प्रयास करता है
शरीर का।

> यह महत्वपूर्ण नहीं है कि एक ताओ यिन* एक नाम है, कुछ नकल कर रहा है, या है
> जेड में उत्कीर्ण। क्या महत्वपूर्ण है तकनीक और का सार है
> वास्तव में क्या अभ्यास किया जाता है। टूटना और सिकुड़ना, झुकना और उठाना
> सिर, कदम रखना, लेटना, आराम करना या खड़े होना, चलना या कदम उठाना
> धीरे-धीरे, चीखना या साँस लेना - सब कुछ एक ताओ यिन हो सकता है।
>
> —जी हाँग [५]

बेहतर सांस लें, अधिक समय तक जीवित रहें

पश्चिम में *दस किताबों के* रूप में जाना जाने वाली किताब *शीज़ुहान शिशु*
पूर्णता, तेरहवीं शताब्दी में वापस आती है और सामग्री का एक संग्रह है
मन और शरीर के विकास पर विविध स्रोतों से।

यह दूसरों के बीच, प्रसिद्ध चीनी चिकित्सक और निबंधकार सूर्य का उद्धरण है
सिमियाओ, जो छठी शताब्दी के दौरान रहते थे। सूर्य सिमियाओ के प्रस्तावक थे
सिक्स हीलिंग साउंड नामक तकनीक, जिसमें समन्वय शामिल है
आंदोलन, श्वास, और उच्चारण हमारे लाने के उद्देश्य से लगता है
शांत स्थान पर आत्माएं।

छह ध्वनियाँ हैं:

जू, एक गहरी आह के साथ "श" की तरह उच्चारण किया जाता है, जो यकृत से जुड़ा होता है
*उन्हों*ने एक जम्हाई के साथ "उसका" जैसा उच्चारण किया, जो दिल से जुड़ा है
Si , एक धीमी साँस छोड़ते के साथ "सर" की तरह उच्चारण किया जाता है, जो फेफड़ों से जुड़ा होता है
चुई, एक शक्तिशाली एक्सहेल के साथ "च्वे" की तरह उच्चारण किया जाता है, जो जुड़ा हुआ है
गुर्दे के साथ
हू, जो " *तिल*" के साथ जुड़ा हुआ है, जैसे ","
शी , का उच्चारण " *शी*" की तरह है, जो पूरे शरीर को जोड़ता है

Sun Simiao की निम्नलिखित कविता अच्छी तरह से जीने के बारे में सुराग प्रदान करती है
मौसम के अनुसार। यह हमें सांस लेने के महत्व की याद दिलाता है, और

यह बताता है कि जैसे हम सांस लेते हैं, हम प्रत्येक के साथ जुड़े अंगों की कल्पना करते हैं
उपचार लगता है।

वसंत में, स्पष्ट आंखों के लिए एक्सयू सांस लें और इसलिए लकड़ी आपके जिगर की सहायता कर सकती है।
गर्मियों में, उसके लिए पहुंचें, ताकि दिल और आग शांति पर हो।
गिरने में, फेफड़ों को स्थिर करने और इकट्ठा करने के लिए, सांस लेते हुए फेफड़ों को नम रखें।
गुर्दे के लिए, अगले, चुई को सांस लें और अपने आंतरिक पानी को शांत देखें।
ट्रिपल हीटर को आपकी गर्मी और परेशानियों को दूर करने के लिए आपकी xi की जरूरत है।
सभी चार सत्रों में, गहरी साँस लें ताकि आपकी प्लीहा भोजन को संसाधित कर सके।
और, ज़ाहिर है, शोर से बचने से बचें; अपने कान भी आपको सुनने न दें।
अभ्यास सबसे उत्कृष्ट है और आपके दिव्य अमृत को संरक्षित करने में मदद करेगा।

यह हमारे पास मौजूद सभी पूर्वी परंपराओं के साथ प्रस्तुत किया जा सकता है
इस अध्याय में पेश किया गया। Takeaway है कि वे सभी एक भौतिक गठबंधन
हमारी सांस की जागरूकता के साथ व्यायाम करें। ये दो घटक हैं- आंदोलन
और सांस - हमारी चेतना को हमारे शरीर के अनुरूप लाने में हमारी मदद करें, इसके बजाय
हमारे मन को दैनिक चिंताओं के समुद्र से दूर ले जाने की अनुमति देता है। ज्यादातर
समय, हम अपनी श्वास के बारे में पर्याप्त नहीं जानते हैं।

नौवीं

संसाधन और *WABI-SABI*

जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करें तनाव और चिंता उम्र के बिना आप

लचीलापन क्या है?

एक बात जो सभी को स्पष्ट रूप से परिभाषित *ikigai* के साथ होती है, वह यह है कि वे
उनके जुनून का पीछा कोई फर्क नहीं पड़ता। वे कभी हार नहीं मानते, भले ही कार्ड
उनके खिलाफ खड़ी दिखती हैं या वे एक के बाद एक बाधाओं का सामना करती हैं।

हम लचीलापन के बारे में बात कर रहे हैं, एक अवधारणा जो बीच प्रभावशाली हो गई है
मनोवैज्ञानिकों।

लेकिन लचीलापन सिर्फ दृढ़ रहने की क्षमता नहीं है। जैसा कि हम इस अध्याय में देखेंगे
यह भी एक दृष्टिकोण है कि हम जीवन में महत्वपूर्ण चीजों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए खेती कर सकते हैं
इसके बजाय जो सबसे जरूरी है, और खुद को इससे दूर रखने के लिए
नकारात्मक भावनाएं।

अध्याय के अंतिम भाग में, हम उन तकनीकों का पता लगाएंगे जो इससे आगे जाती हैं
एंटिफ्रागैलिटी की खेती के लिए लचीलापन ।

जल्दी या बाद में, हम सभी को मुश्किल क्षणों का सामना करना पड़ता है, और जिस तरह से हम ऐसा करते हैं
हमारे जीवन की गुणवत्ता में भारी अंतर ला सकता है। हमारे मन के लिए उचित प्रशिक्षण,
शरीर, और भावनात्मक लचीलापन जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना करने के लिए आवश्यक है।

> नाना कोरबी या ओकी -ट ok ok ok ok ok
> *सात बार गिरो; आठ उठो।*
>
> —जॉफ़र कहावत

लचीलापन सेटबैक से निपटने की हमारी क्षमता है। जितना अधिक लचीला हम हैं, उतना ही
यह आसान होगा कि हम खुद को उठाएं और जो हमारे लिए मायने रखता है उसे वापस लें
रहता है।

लचीला लोग जानते हैं कि कैसे अपने उद्देश्यों पर केंद्रित रहना है, किस पर
मायने रखता है, हतोत्साहित किए बिना। उनका लचीलापन इसका स्रोत है
उनकी ताकत: वे जानते हैं कि परिवर्तन के लिए और भाग्य के विपरीत करने के लिए कैसे अनुकूलित किया जाए।
वे उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं और उन लोगों के बारे में चिंता नहीं करते हैं
नहीं कर सकता।

Reinhold Niebuhr द्वारा प्रसिद्ध शांति प्रार्थना के शब्दों में:

> *भगवान, हमें शांति के साथ स्वीकार करने के लिए अनुग्रह प्रदान करें*
> *जिन चीजों को बदला नहीं जा सकता है,*
> *चीजों को बदलने के लिए साहस*
> *जिसे बदला जाना चाहिए,*
> *और बुद्धि भेद करने के लिए*
> *दूसरे से एक।*

दूसरे से एक।

बौद्ध धर्म और स्टोकिस्म के माध्यम से भावनात्मक लचीलापन

सिद्धार्थ गौतम (बुद्ध) का जन्म कपिलवस्तु, नेपाल के एक राजकुमार के रूप में हुआ था, और वे बड़े हुए थे
एक महल में, धन से घिरा हुआ। सोलह साल की उम्र में उन्होंने शादी की और उनका एक बच्चा था।

अपने परिवार के धन से संतुष्ट नहीं, सत्ताईस पर उन्होंने कोशिश करने का फैसला किया
विभिन्न जीवन शैली और महल से भागकर एक तपस्वी के रूप में रहने के लिए। लेकिन यह नहीं था
तपस्वी जिसे वह ढूंढ रहा था; इसने खुशी और कल्याण की पेशकश नहीं की
मांगा। उसके लिए न तो धन और न ही अत्यधिक तपस्या ने काम किया। उन्होंने महसूस किया कि ए
बुद्धिमान व्यक्ति को जीवन के सुखों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। एक बुद्धिमान व्यक्ति इनके साथ रह सकता है
सुख लेकिन हमेशा इस बात के प्रति सचेत रहना चाहिए कि यह कितना आसान है
उन्हें।

सिनियम के ज़ेनो ने अपनी पढ़ाई साइनिक्स से शुरू की। सनकियों ने भी तपस्वी का नेतृत्व किया
जीवन, सभी सांसारिक सुखों को पीछे छोड़ रहा है। वे गली में रहते थे, और एकमात्र
वे अपनी पीठ पर कपड़े थे स्वामित्व।

यह देखते हुए कि Cynicism ने उन्हें कल्याण की भावना नहीं दी, ज़ेनो ने त्याग दिया

स्टोकिज़्म के स्कूल को पढ़ाने के लिए इसकी शिक्षाएँ, जो इस विचार पर केन्द्रित हैं कि वहाँ
जब तक वे नियंत्रण नहीं लेते जीवन के सुखों का आनंद लेने में कुछ भी गलत नहीं है
अपने जीवन के रूप में आप उन्हें आनंद मिलता है। आपको उन सुखों के लिए तैयार रहना होगा
गायब होना।

लक्ष्य हमारे जीवन से सभी भावनाओं और सुखों को समाप्त करना नहीं है, जैसा कि अंदर है
निंदक, लेकिन नकारात्मक भावनाओं को खत्म करने के लिए।

उनकी स्थापना के बाद से, बौद्ध धर्म और स्टोइज़्म दोनों के उद्देश्यों में से एक
खुशी, भावनाओं और इच्छाओं को नियंत्रित करने के लिए किया गया है। हालांकि दर्शन हैं
बहुत भिन्न, दोनों का उद्देश्य हमारे अहंकार पर अंकुश लगाना और हमारी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करना है।

रूढ़िवाद और बौद्ध धर्म दोनों अपनी जड़ों पर हैं, अच्छी तरह से अभ्यास करने के तरीके-
किया जा रहा है।

स्टोकिस्म के अनुसार, हमारे सुख और इच्छाएँ समस्या नहीं हैं। हम कर सकते हैं
जब तक वे हमारा नियंत्रण नहीं लेते, तब तक उनका आनंद लें। Stoics उन लोगों को देखा
अपनी भावनाओं को पुण्य के रूप में नियंत्रित करने में सक्षम थे।

सबसे बुरी चीज क्या हो सकती है?

हम आखिरकार अपने सपनों की नौकरी को छोड़ देते हैं, लेकिन थोड़ी देर के बाद हम पहले से ही शिकार कर रहे हैं
अच्छा है। हम लॉटरी जीतते हैं और एक अच्छी कार खरीदते हैं लेकिन फिर तय करते हैं कि हम जी नहीं सकते
बिना सेलबोट के। हम आखिरकार उस पुरुष या महिला का दिल जीतते हैं जो हम कर चुके हैं

बिना सेलबोट के। हम आखिरकार उस पुरुष या महिला का दिल जीतते हैं जो हम कर चुके हैं
के लिए pining और अचानक हम एक भटक आंख है।

लोग अतृप्त हो सकते हैं।

स्टोइक का मानना था कि इस प्रकार की इच्छाएं और महत्वाकांक्षाएं लायक नहीं हैं
पीछा। गुणी व्यक्ति का उद्देश्य शांति की स्थिति तक पहुंचना है
(*वाचाघात*): चिंता, भय, शर्म, घमंड जैसी नकारात्मक भावनाओं की अनुपस्थिति,
और क्रोध, और खुशी, प्यार, शांति जैसी सकारात्मक भावनाओं की उपस्थिति,
और आभार।

अपने मन को सदाचारी रखने के लिए, स्टोइक्स ने कुछ ऐसा अभ्यास किया
नकारात्मक दृश्य: उन्होंने सबसे बुरी चीज की कल्पना की जो क्रम में हो सकती है
अगर कुछ विशेषाधिकारों और सुखों को उनसे लिया गया हो तो तैयार रहें।

नकारात्मक दृश्य का अभ्यास करने के लिए, हमें नकारात्मक घटनाओं पर विचार करना होगा, लेकिन
उनकी चिंता किए बिना।

सेनेका, प्राचीन रोम के सबसे धनी व्यक्तियों में से एक थे, जिन्होंने विलासिता का जीवन व्यतीत किया था, लेकिन
बहरहाल, एक सक्रिय Stoic। उन्होंने नकारात्मक दृश्य का अभ्यास करने की सिफारिश की
हर रात सोने से पहले। वास्तव में, उन्होंने न केवल इन नकारात्मक की कल्पना की
स्थितियों, वह वास्तव में उन्हें अभ्यास में डाल दिया - उदाहरण के लिए, एक सप्ताह के लिए रहने से
नौकरों के बिना, या खाने-पीने के लिए उन्हें एक अमीर आदमी के रूप में इस्तेमाल किया जाता था। के तौर पर
नतीजा, वह इस सवाल का जवाब देने में सक्षम था कि "सबसे बुरी चीज क्या हो सकती है
हो? "

स्वस्थ भावनाओं के लिए ध्यान करना

नकारात्मक दृश्य के अलावा और नकारात्मक भावनाओं में नहीं देने के लिए,
Stoicism का एक और केंद्रीय सिद्धांत यह *जान रहा है कि हम क्या नियंत्रित कर सकते हैं और हम क्या*
जैसा कि हम शांति प्रार्थना में *नहीं* देखते हैं।

उन चीजों की चिंता करना जो हमारे नियंत्रण से परे हैं, कुछ भी नहीं पूरा करती हैं। हम
हमें इस बात का स्पष्ट बोध होना चाहिए कि हम क्या बदल सकते हैं और हम क्या नहीं कर सकते, जो बदले में
हमें नकारात्मक भावनाओं में देने का विरोध करने की अनुमति देगा।

एपिक्टेटस के शब्दों में, "यह वह नहीं है जो आपके साथ होता है, लेकिन आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं
मायने रखती है। "[1]

जेन बौद्ध धर्म में, ध्यान हमारी इच्छाओं और जागरूक होने का एक तरीका है
भावनाओं और इस तरह खुद को उनसे मुक्त कर लिया। यह केवल एक सवाल नहीं है
मन को विचारों से मुक्त रखना बल्कि हमारे विचारों का अवलोकन करना शामिल है
और भावनाएं जैसे वे प्रकट होती हैं, उनके द्वारा दूर किए बिना। इस तरह,
हम अपने मन को क्रोध, ईर्ष्या, या आक्रोश में नहीं बहने के लिए प्रशिक्षित करते हैं।

बौद्ध धर्म में सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाले मंत्रों में से एक नियंत्रण पर केंद्रित है
नकारात्मक भावनाएं: "O emotions maṇi padme h", "जिसमें *o* the उदारता है
अहंकार को शुद्ध करता है, *मा* नैतिकता है जो ईर्ष्या को शुद्ध करता है, *isi* धैर्य है
जुनून और इच्छा को शुद्ध करता है, *पैड* वह सटीक है जो पूर्वाग्रह को शुद्ध करता है, *मुझे* है
आत्मसमर्पण कि शुद्ध लालच, और *हम* ज्ञान है कि शुद्ध नफरत है।

यहां और अभी, और चीजों की अपूर्णता

लचीलापन बनाने के लिए खेती की एक और कुंजी यह जानना है कि किस समय में रहना है। दोनों
बौद्ध धर्म और स्टोकिस्म हमें याद दिलाते हैं कि वर्तमान सब कुछ मौजूद है, और यह है
केवल एक चीज जिसे हम नियंत्रित कर सकते हैं। अतीत या भविष्य के बारे में चिंता करने के बजाय, हम
चीजों की सराहना उसी तरह करनी चाहिए, जैसे वे पल में करते हैं, अब में।

"एकमात्र क्षण जिसमें आप वास्तव में जीवित रह सकते हैं वह वर्तमान क्षण है,"
बौद्ध भिक्षु थिच नत हानह का अवलोकन करते हैं।

यहाँ और अब में रहने के अलावा, स्टोइक्स पर विचार करने की सलाह देते हैं
हमारे आस-पास की चीजों की अपूर्णता।

रोमन सम्राट मार्कस ऑरेलियस ने कहा कि हम जिन चीजों से प्यार करते हैं, वे जैसी हैं
एक पेड़ की पत्तियां: वे हवा के झोंके से किसी भी क्षण गिर सकती हैं। उसने भी कहा
हमारे आस-पास की दुनिया में होने वाले परिवर्तन आकस्मिक नहीं हैं, बल्कि इसका एक हिस्सा हैं
ब्रह्मांड का सार — वास्तव में बौद्ध धारणा है।

हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारे पास जो कुछ भी है और सभी लोग जिससे हम प्यार करते हैं
कुछ बिंदु पर गायब हो जाते हैं। यह एक ऐसी चीज है जिसे हमें ध्यान में रखना चाहिए, लेकिन बिना
निराशावाद को दे रहा है। चीजों की अपूर्णता से अवगत होना नहीं है
हमें दुखी करने के लिए; यह हमें वर्तमान क्षण और उन लोगों से प्यार करने में मदद करना चाहिए जो
हमें घेर लो।

सेनेका ने बताया, "सभी चीजें अल्पकालिक और खराब होती हैं।" [2]

दुनिया का अस्थायी, अल्पकालिक और अप्रभावी स्वभाव केंद्रीय है
हर बौद्ध अनुशासन। इस बात को हमेशा ध्यान में रखने से हमें अत्यधिक बचने में मदद मिलती है
नुकसान के समय में दर्द।

वबी-सबी और *इचि-गो इचि-ई*

वबी-साबी एक जापानी अवधारणा है जो हमें क्षणभंगुरता की सुंदरता दिखाती है,
हमारे आसपास की दुनिया की परिवर्तनशील और अपूर्ण प्रकृति। इसके बजाय खोज के लिए
पूर्णता में सौंदर्य, हमें इसे उन चीजों में देखना चाहिए जो दोषपूर्ण हैं, अपूर्ण हैं।

यही कारण है कि जापानी इस तरह के मूल्य, उदाहरण के लिए, एक अनियमित या पर

यही कारण है कि जापानी इस तरह के मूल्य, उदाहरण के लिए, एक अनियमित या पर

~~दूसरी ओर, जापानी वास्तुकला, जो अपूर्ण और अल्पकालिक होने का इरादा रखती है~~
~~दूरदर्शी होना चाहिए; क्योंकि वे अपूर्ण और अल्पकालिक हैं~~ हैं

एक पूरक जापानी अवधारणा *ichi-go ichi-e की है*, जो हो सकती है
"यह क्षण अभी मौजूद है और फिर नहीं आएगा।" सुना है
सबसे आम तौर पर सामाजिक समारोहों में एक अनुस्मारक के रूप में कि प्रत्येक मुठभेड़ - चाहे साथ हो
दोस्तों, परिवार, या अजनबी - अद्वितीय है और कभी भी दोहराया नहीं जाएगा, इसका मतलब है कि
हमें इस पल का आनंद लेना चाहिए और अतीत की चिंता में खुद को नहीं खोना चाहिए
भविष्य।

अवधारणा आमतौर पर चाय समारोहों, ज़ेन ध्यान, और में उपयोग की जाती है
जापानी मार्शल आर्ट, जिनमें से सभी जगह मौजूद होने पर जोर देते हैं
पल।

पश्चिम में, हम पत्थर के स्थायित्व के आदी हो गए हैं
इमारतों और यूरोप के कैथेड्रल, जो कभी-कभी हमें वह अर्थ देते हैं जो
कुछ भी नहीं बदलता है, जिससे हम समय बीतने के बारे में भूल जाते हैं। ग्रीको रोमन
वास्तुकला समरूपता, तीक्ष्ण रेखाओं, अवतरणों, और इमारतों को लागू करता है और
सदियों से चली आ रही देवताओं की मूर्तियाँ।

दूसरी ओर, जापानी वास्तुकला, थोपने या परिपूर्ण होने की कोशिश नहीं करता है,
क्योंकि यह *वाबी-सबी* की भावना में बनाया गया है । संरचनाओं को बनाने की परंपरा
लकड़ी उनके साम्राज्यवाद और भविष्य की पीढ़ियों के लिए की जरूरत है
उनका पुनर्निर्माण करें। जापानी संस्कृति इंसान के क्षणभंगुर स्वभाव को स्वीकार करती है और
सब कुछ हम बनाते हैं।

इसे का भव्य तीर्थ, [3] उदाहरण के लिए, हर बीस साल में पुनर्निर्माण किया गया है
सदियों। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि *इमारत को* खड़ा न रखें
पीढ़ियों, लेकिन रीति-रिवाजों और परंपराओं को संरक्षित करने के लिए - जो चीजें सामना कर सकती हैं
मानव हाथों द्वारा बनाई गई संरचनाओं की तुलना में बेहतर समय।

कुंजी यह स्वीकार करना है कि कुछ चीजें हैं जिनके ऊपर हमारे पास कोई नहीं है
नियंत्रण, समय बीतने और हमारे चारों ओर की दुनिया की अल्पकालिक प्रकृति की तरह।

इची-गो इचि-ई हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने और प्रत्येक क्षण का आनंद लेना सिखाता है
जीवन हमें लाता है। यही कारण है कि यह हमारे *ikigai* को खोजने और आगे बढ़ाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है ।

वबी-सबी हमें एक के रूप में अपूर्णता की सुंदरता की सराहना करना सिखाता है
विकास का अवसर।

लचीलापन से परे: एंटीफ्रागलेंसी

जैसा कि किंवदंती है, पहली बार हरक्यूलिस ने हाइड्रा का सामना किया, जब वह निराश था
उन्होंने पाया कि इसके एक सिर को काटने का मतलब था कि दो वापस बढ़ जाएंगे
यह एक जगह है। वह जानवर को मारने में सक्षम नहीं होगा अगर यह हर के साथ मजबूत हो गया

यह एक जगह है। वह जानवर को मारने में सक्षम नहीं होगा अगर यह हर के साथ मजबूत हो गया
घाव।

जैसा कि नासिम निकोलस तालेब ने *एंटीफ्रागाइल में बताया: थिंग्स दैट गेन फ्रॉम विकार*, [4] हम लोगों, चीजों और संगठनों का वर्णन करने के लिए *नाजुक* शब्द का उपयोग करते हैं
नुकसान होने पर कमजोर हो जाते हैं, और शब्दों को *मजबूत* और चीजों के लिए *लचीला होता* है
कमजोर किए बिना नुकसान का सामना करने में सक्षम हैं, लेकिन हमारे पास एक शब्द भी नहीं है
नुकसान पहुँचाने पर मजबूत होने वाली चीज़ें (एक बिंदु तक) /

लर्न के हाइड्रा के पास किस तरह की शक्ति का उल्लेख करने के लिए, के बारे में बात करने के लिए
जब उन्हें नुकसान पहुँचाया जाता है तो चीजें मजबूत होती हैं, तालेब इस शब्द का प्रस्ताव करते हैं
एंटीफ्रागाइल : "एंटीफ्रागिलिटी लचीलापन या मजबूती से परे है। तेजस्वी प्रतिरोध करता है
झटके और वही रहता है; एंटीफ्रैगाइल बेहतर हो जाता है। ”

तबाही और असाधारण हालात समझाने के लिए अच्छे मॉडल पेश करते हैं
antifragility। 2011 में जापान के तुहोकू क्षेत्र में एक सुनामी ने जबरदस्त तबाही मचाई थी
तट के साथ दर्जनों शहरों और कस्बों को नुकसान, सबसे प्रसिद्ध फुकुशिमा।

जब हम तबाही के दो साल बाद प्रभावित तट पर गए थे

दूसरा, जमा की अभूतपूर्व राशि के लिए जिम्मेदार सड़कों और रेलवे के बड़े हिस्से को नष्ट कर दिया गया था।
घरों के अवशेषों से, कारों के ढेर और खाली ट्रेन स्टेशनों से। ये शहर
नाजुक स्थान थे जो सरकार द्वारा भुला दिए गए थे और नहीं कर सकते थे
अपने आप ठीक हो जाना।

अन्य स्थानों, जैसे कि इशिनोमकी और केसेनुमा को व्यापक क्षति हुई
लेकिन कई वर्षों के प्रयासों के लिए धन्यवाद, कुछ वर्षों के भीतर पुनर्निर्माण किया गया था। इशिनोमकी और
केसेनुमा ने दिखाया कि वे सामान्य रहने की अपनी क्षमता में कितने *लचीले* थे
तबाही के बाद।

सुनामी के कारण आए भूकंप ने फुकुशिमा परमाणु को भी प्रभावित किया
बिजली संयंत्र। संयंत्र में काम करने वाले टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के इंजीनियर
उस तरह के नुकसान से उबरने के लिए तैयार नहीं थे। फुकुशिमा परमाणु
सुविधा अभी भी आपातकालीन स्थिति में है और आने वाले दशकों के लिए होगी। यह
एक अभूतपूर्व तबाही के सामने अपनी *नाजुकता का* प्रदर्शन किया ।

भूकंप के बाद जापानी वित्तीय बाजार बंद हो गए। कौन कौन से
कारोबार के बाद में सबसे अच्छा किया? बड़ी निर्माण कंपनियों में स्टॉक है
2011 से लगातार वृद्धि पर रहा; के पूरे तट के पुनर्निर्माण की आवश्यकता है
Thoku निर्माण के लिए एक वरदान है। इस मामले में, जापानी निर्माण कंपनियों
हैं *antifragile* , क्योंकि वे तबाही से काफी लाभ हुआ।

अब आइए एक नज़र डालते हैं कि हम इस अवधारणा को अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं। किस तरह
क्या हम अधिक एंटीफ्रागाइल हो सकते हैं?

चरण 1: अतिरेक बनाएं

चरण 1: अतिरेक बनाएं

एक ही वेतन रखने के बजाय, अपने पैसे बनाने का एक तरीका खोजने की कोशिश करें
शौक, अन्य नौकरियों में, या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने से। यदि आपके पास केवल एक है
वेतन, आपको अपने नियोक्ता को मुसीबत में चलाने के लिए कुछ भी नहीं छोड़ना चाहिए,
आपको *नाजुकता की* स्थिति में छोड़कर । दूसरी ओर, यदि आपके पास कई हैं
विकल्प और आप अपनी प्राथमिक नौकरी खो देते हैं, यह सिर्फ ऐसा हो सकता है कि आप समाप्त हो जाएं
अपनी माध्यमिक नौकरी के लिए अधिक समय समर्पित करना, और शायद अधिक पैसा बनाना
इस पर। आपने बुरी किस्मत के उस झटके को मार दिया होगा और उस मामले में,
एंटीफ्रागाइल ।

ओगीमी में हमने जिन वरिष्ठ नागरिकों का साक्षात्कार लिया था, उनमें से एक प्रतिशत में एक प्राथमिक था
और एक माध्यमिक व्यवसाय। उनमें से अधिकांश ने एक वनस्पति उद्यान को द्वितीयक के रूप में रखा
नौकरी, और स्थानीय बाजार में अपनी उपज बेची।

एक ही विचार दोस्ती और व्यक्तिगत हितों के लिए जाता है। यह सिर्फ एक मामला है, जैसा कि
कहावत है, अपने सभी अंडों को एक टोकरी में न रखना।

रोमांटिक रिश्तों के क्षेत्र में, वे लोग हैं जो अपने सभी ध्यान केंद्रित करते हैं
अपने साथी पर ऊर्जा और उसे या उसकी पूरी दुनिया को बनाते हैं। वे लोग हार जाते हैं
सब कुछ अगर रिश्ते बाहर काम नहीं करता है, जबकि अगर वे खेती की है
मजबूत दोस्ती और रास्ते में एक पूर्ण जीवन, वे बेहतर स्थिति में होंगे
एक रिश्ते के अंत में चलते हैं। वे एंटीफ्रैगाइल होंगे।

अभी आप सोच रहे होंगे, "मुझे एक से अधिक वेतन की आवश्यकता नहीं है, और मैं कर रहा हूँ
दोस्तों के साथ खुश मैं हमेशा से था। मुझे कुछ नया क्यों जोड़ना चाहिए? " ये हो सकता है
हमारे जीवन में भिन्नता जोड़ने के लिए समय की बर्बादी लगती है, क्योंकि असाधारण
चीजें आमतौर पर नहीं होती हैं। हम एक सुविधा क्षेत्र में खिसक जाते हैं। लेकिन अप्रत्याशित
हमेशा, जल्दी या बाद में होता है।

चरण 2: कुछ क्षेत्रों में रूढ़िवादी रूप से दांव लगाएं और कई छोटे लें दूसरों में जोखिम

वित्त की दुनिया इस अवधारणा को समझाने में बहुत उपयोगी है। अगर तुम
$ 10,000 बचाए गए हैं, आप $ 9,000 का एक इंडेक्स फंड या फिक्स्ड में डाल सकते हैं-

सावधि जमा, और भारी वृद्धि के साथ दस स्टार्ट-अप में शेष $ 1,000 का निवेश करें
संभावित- प्रत्येक में $ 100, कहते हैं।

एक संभावित परिदृश्य यह है कि तीन कंपनियां विफल हो जाती हैं (आप $ 300 खो देते हैं), द
तीन अन्य कंपनियों के मूल्य नीचे जाते हैं (आप एक और $ 100 या $ 200 खो देते हैं),
तीन का मूल्य बढ़ता है (आप $ 100 या $ 200 बनाते हैं), और शुरुआत में से एक का मूल्य-
अप बीस गुना बढ़ जाता है (आप लगभग $ 2,000 बनाते हैं, या शायद और भी अधिक)।

आप अभी भी पैसा बनाते हैं, भले ही तीनों व्यवसाय पूरी तरह से पेट-अप हों।
आप हाइड्रा की तरह नुकसान से लाभान्वित हुए हैं।

आप हाइड्रा की तरह नुकसान से लाभान्वित हुए हैं।

एंटीफ्रेगाइल बनने की कुंजी छोटे जोखिम ले रही है जो हो सकती है
महान इनाम, खतरों के लिए खुद को उजागर किए बिना, जो हमें डुबो सकता है, जैसे कि
संदिग्ध प्रतिष्ठा के एक कोष में $ 10,000 का निवेश करना, जिसे हमने विज्ञापन में देखा था
समाचार पत्र।

चरण 3: उन चीजों से छुटकारा पाएं जो आपको नाजुक बनाते हैं

हम इस अभ्यास के लिए नकारात्मक मार्ग ले रहे हैं। अपने आप से पूछो: मुझे क्या होता है
कमजोर? कुछ लोग, चीजें और आदतें हमारे लिए नुकसान पैदा करती हैं और हमें बनाती हैं
चपेट में। वे कौन हैं और क्या हैं?

जब हम अपने नए साल के संकल्प करते हैं, तो हम नए को जोड़ने पर जोर देते हैं
हमारे जीवन के लिए चुनौतियां। इस तरह का उद्देश्य होना बहुत अच्छी बात है, लेकिन "अच्छाई" स्थापित करना
रिडांस "लक्ष्यों का और भी बड़ा प्रभाव हो सकता है। उदाहरण के लिए:

भोजन के बीच स्नैकिंग बंद करो
सप्ताह में केवल एक बार मिठाई खाएं
धीरे-धीरे सभी कर्ज चुका दें
विषाक्त लोगों के साथ समय बिताने से बचें
उन चीजों को करने में समय बिताने से बचें जिन्हें हम आनंद नहीं लेते हैं, सिर्फ इसलिए कि हम महसूस करते हैं
उन्हें करने के लिए बाध्य किया गया
फेसबुक पर प्रति दिन बीस मिनट से अधिक नहीं बिताएं

हमारे जीवन में लचीलापन बनाने के लिए, हमें प्रतिकूलता का डर नहीं होना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक
असफलता वृद्धि का एक अवसर है। यदि हम एक विरोधी दृष्टिकोण अपनाते हैं, तो हम पाएंगे
हर तरह के प्रहार के साथ मजबूत होने का एक तरीका, हमारी जीवन शैली को परिष्कृत करना और केंद्रित रहना
हमारे पर *ikigai* ।

एक हिट या दो को लेना एक दुर्भाग्य या अनुभव के रूप में देखा जा सकता है
हम अपने जीवन के सभी क्षेत्रों पर लागू कर सकते हैं, क्योंकि हम लगातार सुधार करते हैं और सेट करते हैं
नए और बेहतर लक्ष्य। जैसा कि तालेब *एंटिफ्रागाइल* में लिखते हैं , "हमें यादृच्छिकता, गंदगी,
रोमांच, अनिश्चितता, आत्म-खोज, दर्दनाक एपिसोड, इन सभी चीजों को सुनें
जो जीवन को जीने लायक बनाते हैं। " हम की अवधारणा में रुचि रखने वालों को प्रोत्साहित करते हैं
एंटीसैग्रेबिलिटी टू रीड नसीम निकोलस तालेब की *एंटीफ्रागाइल* ।

जीवन शुद्ध अपूर्णता है, जैसा कि *वबी-सबी* का दर्शन हमें सिखाता है, और
समय बीतने से हमें पता चलता है कि सब कुछ क्षणभंगुर है, लेकिन अगर आपके पास स्पष्ट अर्थ है
आपकी *ikigai के लिए* , प्रत्येक क्षण इतनी संभावनाएं रखेगा कि यह प्रतीत होगा
लगभग अनंत काल की तरह।

उपसंहार

इकिगई: जीने की कला

मित्सुओ ऐडा सबसे महत्वपूर्ण सुलेखकों और हाइकुकारों में से एक था
बीसवी सदी। वह एक जापानी व्यक्ति का एक और उदाहरण है जिसने समर्पित किया है
एक बहुत विशिष्ट *ikigai के* लिए उनका जीवन : सत्रह-शब्दांश के साथ भावनाओं का संचार करना
कविताओं, एक *थानेदार* सुलेख ब्रश का उपयोग कर ।

ऐडा के कई हाइकु वर्तमान के महत्व के बारे में बताते हैं
पल, और समय बीतने के। नीचे दी गई कविता फिर से हो सकती है
अनुवाद के रूप में "यहाँ और अब में, मेरे जीवन में केवल एक चीज है आपका जीवन।"

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

एक अन्य कविता में, आइडा बस, "यहाँ, अब।" यह एक कलाकृति है जो तलाश करता है
मोनो की भावनाओं को *नहीं जगाने के लिए* (उदासी की सराहना)
अल्पकालिक)।

いまここ

निम्नलिखित कविता *ikigai* हमारे में लाने के रहस्यों में से एक पर छूती है
जीवन: "खुशी हमेशा आपके दिल से निर्धारित होती है।"

しあわせはいつも自分の心がきめる

यह आखिरी, आइदा द्वारा भी, का अर्थ है "चलते रहो; अपना रास्ता मत बदलो। "

यह आखिरी, आइदा द्वारा भी, का अर्थ है "चलते रहो; अपना रास्ता मत बदलो। "

そのままでいいがな

एक बार जब आप अपनी *ikigai की* खोज करते हैं , तो उसका पीछा करना और हर दिन उसे पोषण देना
आपके जीवन का अर्थ जिस क्षण आपके जीवन का यह उद्देश्य होगा, आप इसे प्राप्त करेंगे
आप अपने कैनवास या शेफ में सुलेखक की तरह, सभी में प्रवाह की सुखद स्थिति
जो आधी सदी के बाद भी सुशी को प्यार से अपने संरक्षक के लिए तैयार करता है।

निष्कर्ष

हमारी *ikigai* हम सभी के लिए अलग है, लेकिन एक चीज जो हमारे पास है वह है हम
सभी अर्थ खोज रहे हैं। जब हम अपने दिनों को किस से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं

हमारे लिए सार्थक है, हम और अधिक पूरी तरह से जीते हैं; जब हम कनेक्शन खो देते हैं, तो हम महसूस करते हैं निराशा।

आधुनिक जीवन हमें हमारे वास्तविक स्वभाव से अधिक से अधिक प्रेरित करता है, जिससे यह बहुत बनता है हमारे लिए आसान जीवन का अभाव है। शक्तिशाली सेना और प्रोत्साहन (धन, शक्ति, ध्यान, सफलता) हमें दैनिक आधार पर विचलित करते हैं; उन्हें लेने मत दो अपने जीवन पर।

हमारी अंतर्ज्ञान और जिज्ञासा हमारी मदद करने के लिए बहुत शक्तिशाली आंतरिक कम्पास हैं हमारे *ikigai के* साथ कनेक्ट । उन चीजों का पालन करें जिन्हें आप आनंद लेते हैं, और इससे दूर हो जाते हैं आप को नापसंद करते हैं। अपनी जिज्ञासा का नेतृत्व करें, और चीजों को करके व्यस्त रहें जो आपको अर्थ और खुशी से भर दे। यह एक बड़ी चीज होने की जरूरत नहीं है: हम अच्छे माता-पिता होने या हमारे पड़ोसियों की मदद करने में अर्थ पा सकते हैं।

हमारी *ikigai के* साथ जुड़ने के लिए कोई सही रणनीति नहीं है । लेकिन हमने जो सीखा Okinawans से यह है कि हमें इसे खोजने के बारे में बहुत अधिक चिंता नहीं करनी चाहिए।

जीवन को हल करने के लिए एक समस्या नहीं है। बस कुछ है कि याद रखना आपको वह काम करने में व्यस्त रखता है, जो आपको उन लोगों से घिरा हुआ है जो आपको प्यार करते हैं तुम्हें प्यार करता हूं।

इकीगई के दस नियम

हम इस यात्रा का समापन उन दस नियमों के साथ करेंगे जिनके बारे में हमने ज्ञान दिया है ओगिमी के लंबे समय तक रहने वाले निवासी:

---

1. ***सक्रिय रहें; संन्यास न लें। जो लोग उन चीजों को छोड़ देते हैं जिन्हें वे करना पसंद करते हैं और जीवन में अपने उद्देश्य को अच्छी तरह से खोना। इसलिए इसे करते रहना बहुत जरूरी है मूल्य की बातें, प्रगति करना, दूसरों के लिए सुंदरता या उपयोगिता लाना, मदद करना बाहर, अपने "आधिकारिक" पेशेवर के बाद भी आपके आसपास की दुनिया को आकार देना गतिविधि समाप्त हो गई है।***

2. **इसे धीमा लें।** जल्दी में होना जीवन की गुणवत्ता के विपरीत आनुपातिक है। जैसा पुरानी कहावत है, "धीरे चलो और तुम दूर जाओगे।" जब हम आग्रह छोड़ देते हैं पीछे, जीवन और समय नए अर्थ लेते हैं।

3. **अपना पेट न भरें।** कम है जब यह लंबे जीवन के लिए खाने की बात आती है, भी। 80 प्रतिशत नियम के अनुसार, अधिक समय तक स्वस्थ रहने के लिए, हमें चाहिए खुद को स्टफ करने के बजाय हमारी भूख की माँग से थोड़ा कम खाएं।

4. **अच्छे दोस्तों के साथ खुद को घेरें।** दोस्तों सबसे अच्छी दवा है, एक अच्छी चैट पर चिंताओं का सामना करने के लिए, कहानियों को साझा करना जो आपके उज्ज्वल बनाता है दिन, सलाह लेना, मज़े करना, सपने देखना। । । दूसरे शब्दों में, जीवित।

5. **अपने अगले जन्मदिन के लिए आकार में प्राप्त करें।** पानी चलता है; जब यह अपने सबसे अच्छे रूप में होता है ताजा बहता है और स्थिर नहीं होता है। जिस शरीर को आप जीवन के माध्यम से थोड़ा-थोड़ा करके आगे बढ़ाते हैं लंबे समय तक इसे चालू रखने के लिए दैनिक रखरखाव। इसके अलावा, व्यायाम जारी करता है हार्मोन जो हमें खुश महसूस करते हैं।

6. **मुस्कुराओ।** एक हंसमुख रवैया न केवल आराम करने वाला है - यह दोस्त बनाने में भी मदद करता है। उन चीजों को पहचानना अच्छा है जो इतनी महान नहीं हैं, लेकिन हमें कभी नहीं भूलना चाहिए क्या यह एक विशेषाधिकार के लिए यहाँ और अब दुनिया में संभावनाओं से भरा है।

7. **प्रकृति के साथ फिर से जुड़ना।** हालांकि ज्यादातर लोग इन दिनों शहरों में रहते हैं, मानव को प्राकृतिक दुनिया का हिस्सा बनाया जाता है। हमें इसमें वापस आना चाहिए अक्सर हमारी बैटरी रिचार्ज करने के लिए।

8. **धन्यवाद दो।** अपने पूर्वजों को, प्रकृति को, जो आपको हवा प्रदान करता है आप सांस लेते हैं और जो भोजन आप खाते हैं, अपने दोस्तों और परिवार को, वह सब कुछ आपके दिनों को उज्ज्वल करता है और आपको जीवित महसूस करने के लिए भाग्यशाली महसूस करता है। हर पल एक पल बिताएं धन्यवाद देने का दिन, और आप अपनी खुशी का भंडार देखेंगे।

9. **अतीत पर पछतावा करना और भविष्य से डरना बंद करो।** आज सब तुम्हारे पास है मौके पर चौका मारो। इसे यादगार लमहे बनाएं।

10. **अपनी *ikigai* का पालन करें।** आपके अंदर एक जुनून है, एक अनोखी प्रतिभा है आपके दिनों को अर्थ देता है और आपको खुद तक का सर्वश्रेष्ठ साझा करने के लिए ड्राइव करता है बहुत अंत तक। यदि आप नहीं जानते कि आपकी *ikigai* अभी तक क्या है, जैसा कि विक्टर फ्रैंकल कहते हैं, आपका मिशन की खोज है।

इस पुस्तक के लेखक आपको लंबे, खुशहाल और उद्देश्यपूर्ण जीवन की कामना करते हैं।
हमसे जुडने के लिए तुम्हारा शुक्रिया,

एच ÉCTOR जी ARCÍA और एफ रैंकेस M IRALLES

टिप्पणियाँ

अध्याय I *इकिगई*

1 दान बट्टनर। *द ब्लू ज़ोन: सबसे लंबे समय तक जीने वाले लोगों से लंबे जीवन जीने के लिए सबक*।
सभी ब्लू ज़ोन (एडवेंटिस्ट को छोड़कर) के लोग मध्यम और नियमित रूप से शराब पीते हैं। मद्यपान करने वाले अपमानजनक नोंकझोंक। चाल प्रति दिन 1-2 गिलास पीने के लिए है (अधिमानतः सार्डिनियन कैनाउनाऊ शराब), दोस्तों के साथ और / या भोजन के साथ। और नहीं, आप पूरे सप्ताह नहीं बचा सकते हैं और शनिवार को 14 पेय हैं। Https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf के माध्यम से प्राप्त किया गया।

द्वितीय अध्याय। गुप्त राज

1 एडुआर्ड पंटसेट। *रेड्स*, आरटीवीई (रेडियो टेलीविज़न एस्पनोला) के लिए श्लोमो ब्रेज़निट के साथ साक्षात्कार। Http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml के माध्यम से प्राप्त किया गया।
2 हॉवर्ड एस। फ्रीडमैन और लेस्ली आर। मार्टिन। *दीर्घायु परियोजना: स्वास्थ्य के लिए आश्चर्यजनक खोज और लैंडमार्क आठ दशक के अध्ययन से लंबा जीवन*। Http: //www.penguin के माध्यम से लिया गया randomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s-friedman/9780452297708/।

अध्याय III। *लॉजोथेरेपी* से लेकर *आइकीगई तक*

1 विक्टर ई। फ्रैंकल, रिचर्ड विंस्टन (अनुवादक), क्लारा विंस्टन। *द डॉक्टर एंड द सोल: फ्रॉम मनोचिकित्सा करने के लिए Logotherapy*। विंटेज, 1986।
2 विक्टर ई। फ्रेंकल। *आदमी की खोज अंतिम अर्थ के लिए*। बेसिक बुक्स, 2000।
3 आईबिड।
4 विक्टर ई। फ्रैंकल। *विल की अर्थ: नींव और Logotherapy के अनुप्रयोग*। मेरिडियन / Plume, 1988।
५ शोमा मोरीता। *मोरीटा थेरेपी और सच्ची प्रकृति की चिंता-आधारित विकार*। स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ़ न्यू यॉर्क प्रेस, 1998।
६ थिक नहत हन। *ध्यान का चमत्कार: ध्यान का अभ्यास करने के लिए एक परिचय*। प्रकाश प्रेस, 1996।
7 मोरीता। *मोरिटा थेरेपी*।

अध्याय IV। आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें प्रवाह खोजें

1 "मज़ेदार उपयोगकर्ता अनुभव का क्राफ्टिंग: प्रवाह को सुगम बनाने का एक तरीका- ओवेन शेफ़र के साथ वार्तालाप।" मानव कारकों के माध्यम से प्राप्त किया गया ।.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp
2 अर्नेस्ट हेमिंग्वे। *लिखने पर*। स्क्रिबनर, 1984।
3 बर्ट्रेंड रसेल। *अलोकप्रिय निबंध*। रूटलेज, 2009।
4 *अल्बर्ट आइंस्टीन के एकत्रित पत्र,* वॉल्यूम। 1. प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस, 1987।
5 ईयाल ओफिर, क्लिफर्ड नैस और एंथोनी डी। वैगनर, "मीडिया में पहचान करने वालों पर संज्ञानात्मक नियंत्रण"। Www.pnas.org/content/106/37/15583.full के माध्यम से प्राप्त किया गया।

6 सारा थॉमी, अन्निका हैरेनस्टेम और मैट्स हैबर्ग, "मोबाइल फोन का उपयोग और तनाव, नींद गड़बड़ी, और युवा वयस्कों के बीच अवसाद के लक्षण - एक भावी सहकर्मी अध्ययन। " Https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/ के माध्यम से प्राप्त किया गया।
7 नोबुयुकी हयाशी। *इदेंनारु कुरुतेउबु डेरेकुटा नो किसेकी*। [स्टीव जॉब्स: द ग्रेटेस्ट क्रिएटिव निदेशक] ASCII मीडिया वर्क्स, 2007. इसका अंग्रेजी में अनुवाद नहीं किया गया है।
8 रिचर्ड पी। फेनमैन। *"आप क्या सोचते हैं कि दूसरे लोग क्या सोचते हैं?": आगे एक जिज्ञासु का रोमांच चरित्र*। डब्ल्यूडब्ल्यू नॉर्टन, 2001।

अध्याय वी। लंबी उम्र के परास्नातक

1 एम्मा इन्स, "लंबे जीवन का रहस्य? सुशी और नींद, दुनिया की सबसे बुजुर्ग महिला के अनुसार, " *दैनिक मेल करें*। Http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-secret-long-life-Sushi-sleep- के माध्यम से लिया गया अनुसार दुनिया की सबसे पुरानी-woman.html।
2 "मेरे एक लॉस 116 ला मुजेर मास लोंगेवा सिगुन एल लिब्रो गिनीज डे लॉस रेकार्ड," *एल पैस*/ के माध्यम से लिया गया http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html।
3 *सुपरसेंट्रियन*। संपादक: एच। मायर, जे। गैम्प, बी। ज्यूने, जेडब्ल्यू वुपेल, जे- एम। Robine। स्प्रिंगर-वर्लग, 2010।
4 डेविड बैटी, "दुनिया का सबसे बूढ़ा आदमी 114 पर मर जाता है," *द गार्जियन*/ के माध्यम से लिया गया https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies-at-114।
5 राल्फ ब्लूमेंटहाल, "दुनिया का सबसे पुराना आदमी, हालांकि केवल संक्षेप में, न्यूयॉर्क में 111 पर मर जाता है," *न्यूयॉर्क टाइम्स*। Https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man- हालांकि-only- के माध्यम से प्राप्त संक्षिप्त-मरता-पर-111-इन-नई-york.html ?.
6 हेनरी डी। स्मिथ। *होकुसाई: माउंट के एक सौ दृश्य/ फूजी*। जॉर्ज ब्राज़िलर, इंक।, 1988।
7 "उनके खेल के शीर्ष पर ओल्ड मास्टर्स," *न्यूयॉर्क टाइम्स पत्रिका*। के माध्यम से लिया गया http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?_r=0।
8 आईबिड।
9 तोशियो प्रतिबंध। *द ओसामु तेजुका स्टोरी: ए लाइफ इन मंगा एंड एनीमे*। स्टोन ब्रिज प्रेस, 2016।
10 रोसमंड सी। बार्नेट और कैरल नदियों। *दीर्घायु की आयु: हमारे नए के लिए कल फिर से कल्पना लंबी जान*। रोवमैन एंड लिटिलफील्ड पब्लिशर्स, 2016।
11 "ओल्ड मास्टर्स इन द टॉप ऑफ द गेम," *न्यूयॉर्क टाइम्स पत्रिका*।
12 आईबिड।
13 इबिड।
14 इबिड।
15 आईबिड।

अध्याय VI। जापान के शताब्दी से सबक

1 सख्ती से बोलना, शिन्टो का अर्थ है "कामी का रास्ता।" जापानी में, *कामी* आत्माओं या घटनाओं को संदर्भित करता है प्रकृति में हमारे साथ वह सह-अस्तित्व।
2 वाशिंगटन बर्नैप। *स्फीयर एंड डयूट्स ऑफ वुमन: ए कोर्स ऑफ लेक्चर* (1848)। के माध्यम से लिया गया https: // संग्रह-संगठन / विवरण / spheredutiesofwo00burn।

अध्याय VII। द *आइकिगई* डाइट

1 ब्रैडली जे। विलकॉक्स, डी। क्रेग विलकॉक्स, और मोटो सुजुकी। *ओकिनावा कार्यक्रम: दुनिया कैसी है सबसे लंबे समय तक रहने वाले लोगों को चिरस्थायी स्वास्थ्य प्राप्त होता है- और आप भी कैसे कर सकते हैं*/ के माध्यम से लिया गया http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcox-md-d-क्रेग-Willcox-पीएचडी-माकोटो-सुजुकी-MD-प्राक्कथन-दर-एंड्रयू-वेल-एमडी /।

2 लुइगी फोंटाना, एडवर्ड पी। वीस, डेनिस टी। विलारियल, सैमुअल क्लेन, और जॉन ओ। होलाज़ी। "दीर्घावधि सीरम IGF-1 और मानव जाति में IGFBP-3 एकाग्रता पर कैलोरी या प्रोटीन प्रतिबंध के प्रभाव। " Https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/ के माध्यम से प्राप्त किया गया।
3 एडावा कावा और लुइगी फोंटाना। "क्या मनुष्य में कैलोरी प्रतिबंध काम करेगा?" के माध्यम से लिया गया https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/।
4 हम ब्रोनर और जीआर बीचर। "चाय के संक्रमण में कैटेचिन की सामग्री का निर्धारण करने की विधि उच्च प्रदर्शन तरल क्रोमैटोग्राफी द्वारा। " के माध्यम से लिया गया https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918।

अध्याय आठवीं। कोमल आंदोलन, लंबे जीवन

1 "नया धूम्रपान करना बैठा है," *स्टैंडिंग शुरू*। Http://www.startstand.org/sitting-new- के माध्यम से लिया गया धूम्रपान /।
2 ब्रिगेड स्कल्ट, "स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने यह पता लगाया है कि आपको प्रत्येक दिन कितने समय बैठना चाहिए," *वाशिंगटन पोस्ट*। Https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medical- के माध्यम से लिया गया शोधकर्ताओं-है-लगा बाहर कैसे-बहुत समय है-ठीक करने के लिए खर्च-बैठे-प्रत्येक दिन /?

utm_term = .d9d8df01a807।

3 केनेथ एम। सानसीर, पीएचडी, "किगोंग के चिकित्सा अनुप्रयोग," *वैकल्पिक चिकित्सा*, जनवरी 1996 (वॉल्यूम)। 2, नहीं। 1)। Http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQi gong.pdf के माध्यम से लिया गया।

4 यांग जिंग-मिंग। *द एसेन्स ऑफ़ ताईजी किगॉन्ग*। YMAA पब्लिकेशन सेंटर, 1998।

5 जीई हॉंग (ईस्वी सन् 284–364)। Https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong के माध्यम से प्राप्त किया गया।

अध्याय IX। लचीलापन और *वाबी-सबी*

1 एपिक्टेटस। *प्रवचन और सेलेक्टेड राइटिंग्स*। पेंगुइन, 2008।

2 सेनेका। *एक Stoic से पत्र*। पेंगुइन, 2015।

3 "इसे श्राइन," *एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका*। Https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine के माध्यम से प्राप्त किया गया।

4 नासिम निकोलस तालेब। *एंटीफ्रैगाइल: चीजें जो विकार से प्राप्त होती हैं*। रैंडम हाउस, 2014।

अन्य कारोबार के लिए सुझाव

इकिगई के लेखक *इससे* बहुत प्रेरित थे:

ब्रेग्जिट, श्लोमो, और कोलिन्स हेमिंग्वे। *अधिकतम ब्रेनपावर: चुनौती मस्तिष्क स्वास्थ्य और बुद्धि के लिए*। बैलेंटाइन बुक्स, 2012।

Buettner, डैन। *द ब्लू ज़ोन्स: लेसन फॉर लिविंग लॉन्गर फॉर द पीपल हूव सबसे लंबे समय तक रहते थे*। Http://www.bluezones.com/2016/11/power- के माध्यम से प्राप्त 9 / # sthash.4LTc0NED.dpuf।

सेसिकज़ेंटमिहैली, मिहाली। *प्रवाह: इष्टतम अनुभव का मनोविज्ञान*। बीन बजानेवाला बारहमासी, 1990।

फ्रेंकल, विक्टर ई। *द डॉक्टर एंड द सोल: साइकोथेरेपी से लॉगोथेरेपी तक*। विंटेज, 1986।

---। *आदमी की खोज अंतिम अर्थ के लिए*। बेसिक बुक्स, 2000।

---। *विल की अर्थ: नींव और Logotherapy के अनुप्रयोग*। मेरिडियन / प्लम, 1988।

फ्रीडमैन, हॉवर्ड एस और लेस्ली आर मार्टिन। *दीर्घायु परियोजना: आश्चर्यजनक मील का पत्थर आठ दशक के अध्ययन से स्वास्थ्य और लंबे जीवन के लिए खोजें*। प्लम, 2012।

मोरीता, शोमा। *मोरीटा थेरेपी और सच्ची प्रकृति की चिंता-आधारित विकार*।

तालेब, नासिम निकोलस। *द ब्लैक स्वान द्वारा बेवकूफ बनाया गया, Procrustes के बिस्तर, एंटीफ्रागाइल*। रैंडम हाउस, 2012।
विलकॉक्स, ब्रैडली जे।, डी। क्रेग विलकॉक्स और मकोतो सुजुकी। *ओकिनावा आहार प्लान: गेट लीनर, लिव लॉन्गर, एंड नेवर फील हंग्री। क्लार्कसन पॉटर, 2001।*

लेखक के बारे में

हेक्टर गार्सिया जापान का नागरिक है, जहां वह एक दशक से अधिक समय से रह रहा है, और ए स्पेन, जहां वह पैदा हुआ था। एक पूर्व सॉफ्टवेयर इंजीनियर, उन्होंने CERN में काम किया जापान जाने से पहले स्विट्जरलैंड, जहां उन्होंने आवाज की पहचान विकसित की सॉफ्टवेयर और सिलिकॉन वैली स्टार्ट-अप में प्रवेश करने के लिए आवश्यक तकनीक जापानी बाजार। वह लोकप्रिय ब्लॉग kirainet.com और के निर्माता हैं *जापान में ए गीक के* लेखक , *जापान* में एक # 1 बेस्टसेलर।

फ्रांसेक मिरालेस एक पुरस्कार विजेता लेखक हैं, जिन्होंने कई **संख्याएँ** लिखी हैं स्व-सहायता और प्रेरणादायक पुस्तकें। बार्सिलोना में जन्मे, उन्होंने अध्ययन किया पत्रकारिता, अंग्रेजी साहित्य और जर्मन, और एक संपादक के रूप में काम किया है, ए अनुवादक, एक भूत लेखक, और एक संगीतकार। *लोअरकेस में* उनका उपन्यास *लव* रहा है बीस भाषाओं में अनुवादित।

आगे क्या है
आपकी पढ़ने की सूची?

अपने अगले की खोज करें
बहुत अच्छा पढ़ा!

इस लेखक के बारे में वैयक्तिकृत पुस्तक की पिक्स और अद्यतित समाचार प्राप्त करें।

अभी साइनअप करें।

* स्टीवन टोलिवर द्वारा अंग्रेजी अनुवाद।

पृष्ठ 123

* *ताओ यिन*: प्राचीन कलाओं के संदर्भ में सामान्य शब्द का मतलब मानसिक और शारीरिक कल्याण करना है।
http://www.gutenberg.org/ebooks/authors/search/?query=Ge,+Hong।